

しっちょる？ やっちょる？ 健康づくり！

～「ちょび塩」でおいしく運動・活動で元気に！～ No.156

高血圧のはなし～「血圧測ろうぜ！」～

健康増進課 健康づくり班 ☎ 0820-73-5504

「血圧測ろうぜ！」これは、日本心臓財団などが提唱する「健康ハートの日」のプロジェクトメッセージです。810（ハート）の語呂合わせから、8月10日を「健康ハートの日」とし、ハート（心臓）を守る大切さを社会全体に呼びかけています。毎日休まず働く心臓をいたわり、心臓病や脳卒中などの循環器病を予防しようという取り組みです。

なぜ「血圧測定」なの？

心臓は握りこぶし大の筋肉でできており、1日約10万回も休まず拍動して、酸素と栄養を含んだ血液を全身に送り出すポンプの役割を担っています。そして送り出された血液を全身に循環させるホースのような役割が血管で、からだの隅々に張り巡らされ、長さは地球2周半（約10万km）になると言われています。このように心臓と血管は互いに影響し合う存在で、心臓がギュッと収縮して血液を送り出した時にかかる血管の圧を「収縮期血圧（上の血圧）」といい、心臓を拡張して血液を溜め込んだ時の圧を「拡張期血圧（下の血圧）」といいます。すなわち、血圧を測ることは、心臓や血管の状態（負担）を確認することができ、大きな病気を引き起こす予兆をキャッチできる大切な行動といえ

ます。自覚症状がないまま進行する高血圧に気づき、しっかり治療することは、自分の命を守り、家族や大切な人の笑顔を守ることにつながります。

高血圧が招く病気

血圧が高い状態が続くと、血管の壁が厚く、硬くなり、徐々にしなやかさが失われます。これが動脈硬化です。動脈硬化は、あらゆる場所で起こり、血管が詰まったり、破れたり、臓器の働きを弱らせたりするなど、病気の原因となります。代表的な病気として、心臓病（狭心症や心筋梗塞、心肥大、心不全）や脳血管疾患（脳梗塞、脳出血、くも膜下出血）、腎臓病（腎硬化症、腎不全）があります。その他にも、認知症や眼底出血の危険を高めるだけでなく、髪や肌の健康を損なうなど、喜ばしくない症状を招いてしまいます。

合言葉は「測る、気づく、続ける」

まずは「測る」ことからすべてが始まります。次に自分の血圧を知り、からだの変化に気づき、必要な対策（治療や生活改善）を講じることが重要です。「測る、気づく、続ける」を合言葉に、「血圧測ろうぜ！」と声を掛け合い、大事なハート（心臓）を労わってくださいね。

大人の体力チェックを開催します

～あなたの体力どのくらい？～

元気に、楽しく、快適に過ごすためにも、まずは『自分の体力』をチェックしてみませんか？

自分の体力レベルを知りたい人やこれから運動を始めた人、運動の効果をチェックしたい人におすすめですので、この機会にぜひご参加ください！

日時

9月15日（火）
午後1時30分～4時

場所

しまとびあスカイセン
ター（周防大島町小松125-2）

対象者

医師から運動を止められていない20～70歳の周防大島町民20人

内容

○体力測定会

・体組成

：InBody470

・閉眼片足立ち【平衡性】

・脚筋力【筋力】

・握力【筋力】

・全身反応時間【敏捷性】

・長座体前屈【柔軟性】

○手軽にできる運動の紹介など

参加費 無料

申込方法

お電話またはWebにて、お申し込みください。

申込期限

9月1日（火）※締切厳守

実施

山口県健康づくりセンター

ター・周防大島町健康増進課

問い合わせ

健康増進課 健康づくり班

☎ 0820（73）5504



Web 申込

