

血圧ってなに？ ～高血圧の基準～

●『血圧』とは血液の流れる力、圧力のことです

体内を流れる血液の量は体重のおよそ13分の1。個人差はありますが体重60kgの人で約4.5リットルです。成人の場合、心拍数(脈拍数)1回につき約70ccの血液が送りだされ、1分間で約5リットルになります。つまり、1分間で体内の全血液は一循環します。

この血液を全身に送り出すときに、血管(動脈)の壁に加わる圧力を血圧といいます。血管には常に高い圧がかかっています。血圧が高ければ高いほど血管は傷つくため、動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中等の病気を引き起こします。

●血圧の基準

心臓がギュッと収縮して、血液を送り出すときに動脈に加わる圧力のことを**最高血圧(収縮期血圧)**、収縮した心臓が緩んで元に戻るときに加わる圧力のことを**最低血圧(拡張期血圧)**といいます。最高血圧140mmHg以上、最低血圧90mmHg以上で(どちらか片方だけが高くても)高血圧となります。

《高血圧と塩分》

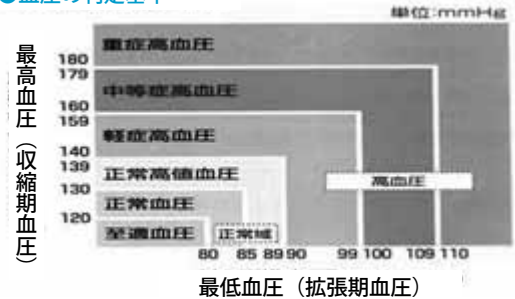
人の体には、塩分濃度を一定(0.9%)に保とうとする働きがあります。食塩を摂りすぎると、濃度を一定にするため、水分を増やして対応します。水分が増えると血液量も増え、心臓は血液を強く送り出さねばならず(血圧上昇)、腎臓は多量の水分(尿)を排出するために負担がかかり、高血圧や腎機能の低下を招きます。

●ちょび塩クイズ

人間は塩を摂らなければ生きていけないといわれますが、1日に最低必要な食塩は何gでしょう？

(答え 0.5g)尿や自然発汗、呼吸、便に排出される塩分は、1日0.5gです。安全を見積もっても、塩分は1日1.5gあれば十分とされています。

●血圧の判定基準



▲資料：高血圧治療ガイドライン 2004 (日本高血圧学会) より

周防大島全体が沈むくらいの人が多さにびっくりしました。「盆に帰る」ということがこれほどまでに習慣になっっている町には住んだことも行ったこともなかったです。人の多さもさることながら、それぞれの地区で催される盆踊りもすごい。8月14日は土居の盆踊りで太鼓をたたかせていただきました。この地域に古くから伝わる音頭、口説きに関わって感激。公民館に集っての練習も楽しかったです。15日、沖家室の盆踊りで見えた大阪踊りはハイカラな感じ。「昔は三日三晩休まず踊ったのに、どんどん短くなっちゃって…」とか帰省した方の話を聞かせてもらいました。16日は安下庄。奈良時代から伝わる音頭と口説きをはじめ5種類の太鼓がありました。最後の「ヘイヘイ」は呆気にとられました。かなり最高です。



▲8月14日 土居で開催された盆踊りの様子

全ては回りきれませんでしたが、こんなにも沢山ある盆踊りで周防大島全体が盛り上がる様子は、他の地域の有名な踊りにも負けないと思いました。もっと広く多くの人に周防大島の盆踊りを知ってもらいたいです。さて、毎月恒例の海岸清掃、9月は、29日(日)朝8時から志佐で行います。県道4号沿い浜工業さんの敷地を駐車場として使わせていただきます。8時に浜工業集合で、みんなで歩いて現場に向かいます。移住者と地元の方との交流の場になればと思いますので、ご協力よろしく願います。(雨天中止)

地域おこし協力隊
三浦宏之

「お役に立てれば、幸いです。」7

定住促進協議会日良居分室

☎0820(73)0234