



『血圧コントロールして健康寿命を延ばそう』

萩市健康増進課保健師 戸田菜穂子

突然ですが、みなさん、白頭からご家庭で自分の血圧を測定していますか？「病院に行った時に測るから大丈夫」「まだまだ若いし、家ではなかったことなんてないよー」そんな声が聞こえてきそうです。が、それって本当に大丈夫ですか？

そもそも血圧とは、酸素や栄養を全身の組織に運ぶ血液が血管を流れる時に血管の壁にかかる圧のことをいいます。この血圧が一次的ではなく、持続的に高い状態を「高血圧」と言います。高血圧は風邪などと違い、治る病気ではありません。しかし、一生うまく付き合えば、決して怖い病気ではないのです。

いま、日本人の平均寿命は男性81歳、女性87.3歳と大きく延びてきています。しかし、介護状態ではなく、健康で過ごすことができる健康寿命は、男性72.1歳、女性75.0歳と短く、平均寿命との差が男性では9歳、女性では12.3歳もあり、健康課題となっています。（平成29年厚生労働省 簡易生命表及び国民生活基礎調査より）

また、ある研究では、血圧を管理することで、その後の健康寿命が延伸することが証明されました。（フラミンガム研究 2005） また、血圧分類別でみた脳梗塞発症率ですが、血圧が高値の方ほど発症のリスクが上がることもわかりました。（日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン2009）

様々な研究の成果として、健康寿命を延ばし、元気で生活するポイント①は、血圧をしっかり管理すること②は、1日頃か自分の血圧を知ることが重要であることがわかってきました。

では、どのように家庭で血圧測定をしたらいいのか、それについてお話ししていきます。まず血圧計ですが、上腕用、手首用、指用などがありますが、一番正確に測定できるのは上腕用になります。また、家庭での測定で大切なことは「測定した全ての値を記録すること」「1回の測定で何度も測定しない」ということがポイントとなります。測定方法は、1日2回（朝起床後1時間以内、夜就寝前）排尿後、朝は内服前、座って1〜2分安静にして測定します。測定する際は、利き手と逆側で、ゴム管は下向きにしましょう。測定回数は、原則2回までにしましょう。（一回の測定で一度しか測定しない場合は、その値を血圧値とする）血圧には収縮期血圧（上の血圧）と拡張期血圧（下の血圧）があり、年齢が上がるにつれて血圧は上昇し、上と下の差が開いてきます。また、収縮期血圧は80歳位までは上昇していくと言われており、収縮期血圧を下げるのが血圧管理のポイントとなります。若い時から、家庭で正しく血圧を測定し、自分の血圧を知ること、病気の予防や健康管理につながります。みなさん、ぜひ日常から家庭で血圧を測定してみましょう。

入るよー

今月の新刊(佐々並図書室情報)

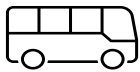
『嘘と隣人』 著: 芹沢 央
第173回 直木賞/ミネオ作品!

ストーリー化した元パートナー、マタハラと痴漢冤罪、技能実習制度と人種差別、SNSでの誹謗中傷・脅し……。リタイアした元刑事の平穏な日常に降りかかる事件の数々。身近な人間の悪意が白日の下に晒された時、捜査権限を失った男・平良正太郎は、事件の向こうに何を見るのか？

『となりのトトロ』 宮崎 駿 原作
豊かで懐かしい自然を背景に、トトロとのさまざまな冒険を描いた人気No1の名作ファンタジー。
★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

今月のわくわく号
7日(火)・21(火)

※ 活性化センター前 10:40~11:00



佐々並の今

(令和7年9月1日現在)

世帯数	261戸
男性	254人
女性	263人
合計	517人
(前月比)	+2人
65歳以上割合	58.8%

ぎょうじよてい

○10月18日(土) 午後1時30分～
三世代交流グラウンドゴルフ大会
会場:佐々並小学校グラウンド

○10月24日(金) 午前9時30分～
「食品表示セミナー」
会場:活性化センターホール

○10月28日(火) 午前10時～
「ささなみお気楽サロン」
佐々並小児童との楽しい交流

「一日市長室」を開設します

市民の皆様と市政が一体となったまちづくりを推進するため、市長が佐々並に赴き、市民と対面形式で、地域振興やまちづくりへの意見や提案などを直接聴き、今後の市政に反映するために下記の要領で開設いたします。

☆期 日:10月14日(火)
☆時 間:午前9時から
☆会 場:旭活性化センター
☆その他:お一人(団体)あたり、15分以内。申し込み・お問い合わせは、10月8日(水)までに佐々並支所へ

旭地域人権を考える会

旭地域にお住まいの方の人権意識を高めることを目的に、下記の要領で講演会を開催いたしますので、ぜひ足をお運びください。

①日 時 10月18日(土)
午前10時から11時
②会 場 佐々並小学校体育館
③内 容
「人権って何?～大切にしたい二つのこと～」
【講師】元光市立三輪小学校長
品川 和之 先生

「予報屋稼業」



9月10日・水曜日、寿クラブの皆さんのおかげで、佐々並小学校グラウンドの除草作業を行うことができました。蒸し暑い中作業していただき、本当にありがとうございます。とってもきれいになりました。

まあ作業ができたからよかったんですが、そこに至るまでにはちよつとした紆余曲折があったんです。

何かと申しますと、その週の8日月曜日頃から作業日の予報が大変よろしくなく、当日は朝から大雨予報でしたが、寿クラブ会長さんのところへ実施の相談に伺った際には、雨はパラパラ、空はさほどどんよりでなく、ちよつと明るめ、唯一頼りにしたのは天気予報アプリの時系列の雨雲レーダーが、午後2時以降なら雨雲がなくなるということだけでした。午後3時からの作業に変更という放送をした後には、薄日が差しているではありませんか。時間変更を決めた以上、正直なところ「雨降りを願っている自分」がいました。それからは結構ひどく降りましたが、作業前には、予報通りに雨はおさまってくれました。

作業の時にある方から「あんたあええ読みしちよるねえ。気象予報士になれるでね。」の言葉にちよつと恐縮しましたが、最新技術のおかげ以外の何物でもありません。はい。