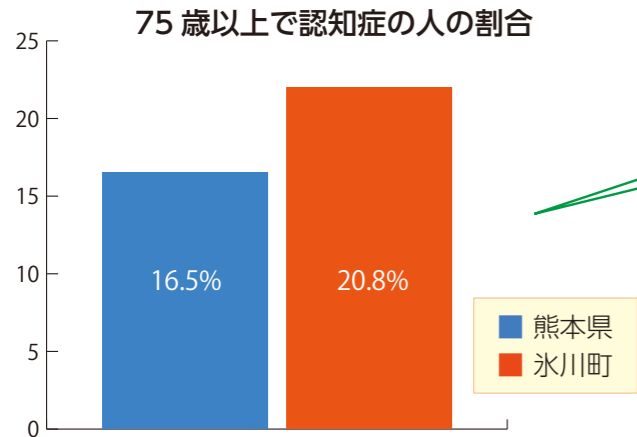




# けんこうだより

## 高血圧を予防し、脳を守りましょう！

10月号で認知症と生活習慣病の関係、11月号で糖尿病と認知症についてご紹介しました。今回は、認知症と高血圧についてお伝えします。

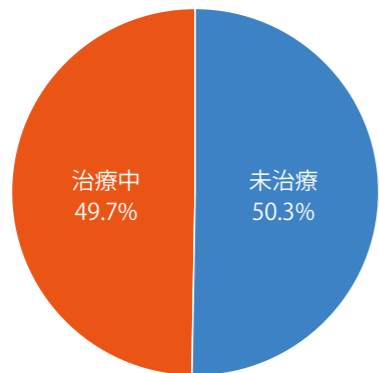


県内で2番目の多さ！

脳の血管が詰まったり、破れることで起こる認知症（脳血管性認知症）になっている人が多い

### 脳血管性認知症に関係するのが高血圧です

健診会場で高血圧（最高140以上 / 最低90以上）だった人



令和元年度の健診会場で高血圧だった人の2人に1人は未治療です。知らない間に血圧が高い状態が続いている可能性があります。普段(自宅でゆっくりしている時の)血圧を知っておくことが大切です。

### 普段の血圧が最高135/最低85を超える→高血圧の治療を始める時期

- 病院や健診会場では、いつも高くなってしまっただけ…
  - 緊張などのストレスにより血圧が高くなる人もいますが、普段の血圧が高い場合もあります。必ず家庭で血圧測定を行い、普段の血圧を把握しましょう。
- 血圧は1日の中で変動します
  - 測定する条件を一緒にして測定を行いましょう  
 朝方：起床後1時間以内、排尿後、朝の服薬前、朝食前、座位1～2分安静後  
 夕方：就寝前座位1～2分安静後
- 血圧の薬(降圧薬)は、血圧を正常に維持するために飲み続ける必要があります。
  - 季節やストレスの影響で変化するため、中止や再開するときは、必ず医師と相談しましょう。

【お問い合わせ先】 町民課 保健予防係(健康センター) ☎52-7154

### 11/6 地域とともにある学校づくりのために～「CSの日」を開催～

町内すべての小中学校は、地域と学校が連携・協働して子どもたちを育てるコミュニティ・スクール(CS)です。各学校では、日ごろから地域住民とともに様々な活動に取り組んでいます。

この日、竜北中学校の2年生は、地域の良さを伝えるために小学生へ授業を行い、CS委員さんはそのサポート役を務めました。取材した竜北東小では、町の歴史や特産物など、学年ごとの学習テーマに沿って、中学生が工夫を凝らした授業を行いました。小学生たちがおにいさん、おねえさんと楽しそうにふれ合っている姿が印象的でした。

授業終了後は、CS委員さんと中学生で授業の振り返りを行い、良かった点や反省点などを話し合いました。

このほか、宮原地区では地区ごとに防災教室が行われ、小・中学生がCS委員さんや地域のみなさんと災害発生時の対応などについて学習しました。



### 11/9 山下武さんが生涯スポーツ功労者文部科学大臣表彰を受賞

山下武さん(町)が、生涯スポーツ功労者文部科学大臣表彰を受けました。

山下さんは大日本無双流棒術指導者、八代郡体育協会会長など、様々な団体の役職を長年にわたり務められ、平成27年には熊本県生涯スポーツ功労者表彰を受賞されています。

現在は総合型地域スポーツクラブの指導者として、子どもに陸上競技の楽しさを伝える活動をされています。



▲山下 武さん