

けんこうだより

寒さから血管を守りましょう！

日に日に寒くなってきましたが、体調の変化はありませんか？

冬は、夏に比べて収縮期血圧(上の血圧)が10mmHg程度高くなると言われています。

今回は、血圧測定の測り方を紹介します。普段の血圧を確認してみましょう。

家庭で血圧測定をする目的は

ふだんの血圧の状態を正確に知ることで、朝の血圧が正常でも、早朝に血圧が高くなるなどの「仮面高血圧」が分かります。

4 記録をする

測定値を記録して、その変化に気づくことで、血圧が安定しているか、あるいは変動しているかを把握し、必要に応じて医師に相談することができます。

1 血圧計の選び方

上腕測定タイプ
手首測定タイプ

2 正しい測定方法

測定のタイミング

●1日2回(朝・夜)行う

朝

- 起床後1時間以内
- トイレに行ったあと
- 朝食の前
- 薬を飲む前

夜

- 寝る直前
- 入浴や飲酒の直後は避ける

家庭で血圧を測定する場合は、上記の条件を守ることが大切です。朝は4つの条件を守り、夜は入浴や飲酒の直後は避ける、必ず安静に測るようにする。

測定時のポイント

- 椅子に座って1〜2分経ってから測定する
- 着てすぐだと、血圧が安定していないことがある。測定時には胸の力を抜いて、リラックスすることも大切。
- 薄手のシャツ1枚なら着たままでよい
- カフは腕前に巻き付けたほうがよいが、薄手のシャツ1枚くらいなら着たままで測定してもよい
- カフは心臓と同じ高さで測定する
- カフが心臓よりも低い位置だと「数値が低くなる」など、正確になる場合がある。

3 血圧の基準値

正常血圧の基準値	
収縮期	拡張期
115未満	75未満
120未満	80未満

高血圧の診断基準

降圧治療の対象	
収縮期	拡張期
135以上	85以上
140以上	90以上

【出典】保健活動を考える自主的研究会 からだノートより

高血圧の治療を始める基準
普段の血圧が135/85mm Hg 以上

健診はお済みですか？

～お知らせ～
個別の特定健診・後期高齢者健診・若者健診は
1月31日(月)まで!

個別受診は受診券が必要です。受診券の発行など、ご不明な点がございましたらお問い合わせください。

【お問い合わせ先】 町民課 保健予防係(健康センター) ☎52-7154



桜ヶ丘地区



町地区



下宮地区

かんたん・たのしい・健康にいい！ 話題のニュースポーツ「モルック」

「モルック」を体験してみませんか？



ニュースポーツ「モルック」を実際に体験してみませんか？

モルックに使用する道具を生涯学習課からお貸ししますので、お気軽にお問い合わせください。



日本モルック協会公式ホームページ▶

お問い合わせ先 生涯学習課 ☎52-5860

モルックは、フィンランド発祥のニュースポーツで、「モルック」という木の棒を投げて「スキットル」と呼ばれる木のピンを倒し、得点を競う競技で、簡単なルールで誰でも楽しめるニュースポーツです。

生涯学習課では、モルックの普及を推進しており、体験を希望する地区に氷川町スポーツ推進委員と職員が出向いて、ルール説明やアドバイスを行っています。

参加者は、はじめは四苦八苦していましたが、徐々にコツを掴んでスキットルを狙えるようになり、皆さん笑顔で楽しんでいました。

ニュースポーツ「モルック」の普及を推進しています。

11月27日(土)に、荒尾総合文化センターで第59回熊本県スポーツ推進委員研修会荒尾大会が開催され、町からスポーツ推進委員8人が参加しました。

この研修では、本町スポーツ推進委員である森崎隆さん(新村北)が「コロナ禍におけるニュースポーツ普及活動」と題して実践発表を行いました。

「モルック」を通して、コロナ禍での住民のスポーツ推進と健康増進を図ることを目的に取り組んだ普及活動について発表され、他自治体のスポーツ推進委員も、「モルック」や本町でのスポーツ推進委員の取り組みにとっても興味を示されました。



▲発表する森崎スポーツ推進委員