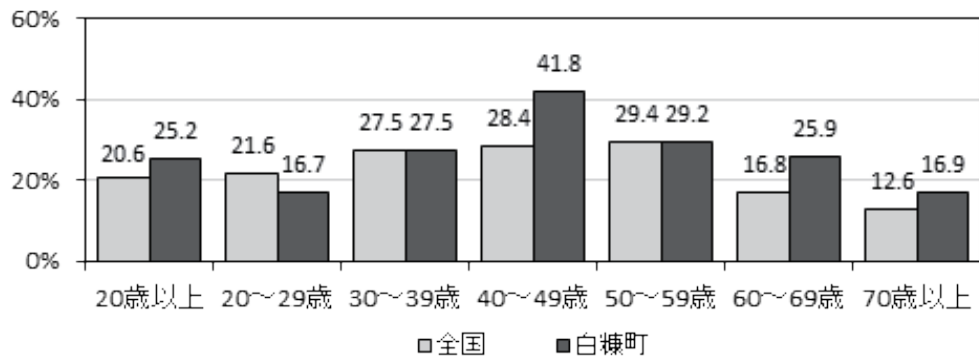


■血圧と睡眠・休養の関係

睡眠不足が血圧を上昇させることは、どこかで耳にしたことがあるのではないのでしょうか。
睡眠の役割は、1日の心身の疲れを癒すだけではありません。睡眠時間が短くなったり、睡眠の質が悪くなったりすることで、さまざまな疾患の発症リスクや寿命が短くなるリスクが高まります。
よい睡眠のキーワードは、「休養感（睡眠で休養がとれている感覚）」と「日中の眠気で困らないこと」です。白糠町では、20歳以上の町民のうち約4分の1が「睡眠で休養が十分にとれていない」と回答しており、全国を上回っています。

■睡眠で休養が十分にとれていない人の割合



出典
全国：国民健康・栄養調査（R4）
白糠町：町民アンケート調査（R6）

～睡眠のお悩み解決！！ ご参加お待ちしております～

ヨガで快眠♪「疲れた心身を癒し良い眠りを導こう」

ヨガインストラクター 加藤 千絵 氏

【日時】 9月2日(水) 14:00～15:30

【会場】 社会福祉センター

【申込・問合先】 役場健康こども課健康支援係
電話 2-2 1 7 1（内線 592）

※健康ステップアップ講座の1コマとして開催します（託児あり）。

※持ち物

- ・汗ふきタオル
- ・水分
- ・（お持ちの方は）ヨガマット

◆健康ステップアップ講座のお知らせ

日 時	内 容	講 師	会 場
8月19日(水) 10:00～13:00	【調理実習】「減塩でおいしいごはん」 (持ち物 エプロン・三角巾・マスク・参加費1人500円)	保健師 管理栄養士	保健センター
9月28日(月) 13:30～15:30	【おやつを食べながら語り合おう！】 「自分・家族・町が健康になるためには」 (持ち物 エプロン・三角巾・マスク・参加費1人500円)		

・参加される方は、各回開催の1週間前までに健康支援係までお電話で申し込みください。
「生き活かしらぬか活動応援ポイント」の対象事業です（65歳以上の方）

◆健診の申込、忘れていませんか？

受付締切の近い健診のご案内です Web 申込はこちら→

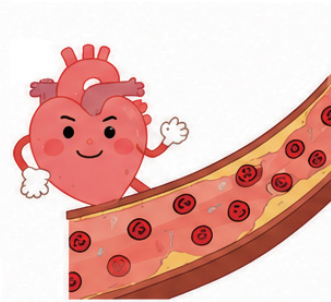
日 程	会 場	受付時間	受付締切
9月6日(日)	保健センター	6:30～9:00	8月23日(日)
10月11日(日)	西庶路コミュニティセンター	6:30～9:00	9月27日(日)
11月1日(日)	保健センター	9:00～11:30	10月18日(日)



受けられる内容
●特定・後期・若年健診
●がん検診（胃・肺・大腸・前立腺）
日曜日の健診は託児があります！
（事前申込が必要です）
申込：釧路がん検診センター
（0154-37-3370）
役場健康こども課健康推進係
（2-2 1 7 1 内線 555）



あなたの一歩が
未来を変える



第2回 血圧シリーズ（その1）

■高血圧はサイレントキラーです

高血圧は「沈黙の病気（サイレントキラー）」と言われ、通常は痛みや自覚症状がありません。そのため、放っておくと知らない間に血管に負担がかかり続け、密かに動脈硬化が進行し、心疾患や脳血管疾患、腎疾患などの発症につながります。日頃から自分の血圧をチェックして、生活習慣の見直しや医師への相談など、早めに対処することが大切です。

■血圧とは

血圧は、心臓から送り出された血液が動脈の内側を押す力のことです。収縮期血圧は心臓が収縮して全身に血液を送り出すときの圧力、拡張期血圧は心臓が拡張し血液が心臓に戻る時の圧力のことです。
家庭血圧では135/85mmHg、診察室血圧では140/90mmHgを超えると高血圧と診断されます。
血圧の目標値は、家庭血圧が125/75mmHg未満、診察室血圧は130/80mmHg未満です。

■血圧を水圧に例えると...？

「血圧が高い」と聞いても、実際はどのくらいの圧力がかかっているのかは、なかなか想像しづらいかもしれません。血圧を水圧に例えると、高血圧と診断される140mmHgの場合、大人の身長を超える高さまで水が上がるくらいの圧力がかかっているということになります。血圧計を巻く腕の血管の太さは、およそ5～7mm（鉛筆の太さ）のため、細い血管に常に高い圧がかかり続けているということになります。



■まずはご自身の家庭血圧を知りましょう

家庭で血圧測定をすると、普段の血圧の状態を正確に知ることができ、高血圧のタイプがわかります。
毎日血圧測定を行い、記録する習慣を付けましょう。

- ①非高血圧...家庭、診察室血圧ともに正常
- ②白衣高血圧...家庭血圧は正常でも、診察室血圧では高血圧になるタイプ
- ③仮面高血圧...診察室血圧は正常でも、家庭血圧では高血圧になるタイプ
- ④持続性高血圧...診察室血圧、家庭血圧ともに高い状態

□正しく血圧をはかるためのポイント

〈測定のタイミング〉

朝

- ・起床後1時間以内
- ・食前、服薬前
- ・排尿後

夜

- ・就寝前
- ・入浴や飲酒の直後は避ける

〈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
- ・薄手のシャツなら着たままでもよい
- ・血圧計を腕に巻く位置は心臓と同じ高さにする

＼おすすめ／

血圧計は手首測定タイプではなく、上腕測定タイプがおすすめです！