

三谷公民館だより 〈令和8年2月〉

発行 三谷公民館 かつらぎ町三谷 1670-2 Tel.22-2184



暦の上では春とはいえ、寒さの厳しい日が続いています。体調を崩しやすい時期ですが、お元気でお過ごしでしょうか。

冬は血圧が上がりやすい季節なので、高血圧の方は特に注意が必要です。常に首、手首、足首を冷やさないようにしたり、急な温度差（ヒートショック）に注意したりしながら、毎日のちょっとした心がけで血圧を安定させるように心がけましょう。（下に先日の健康教室で学んだ「高血圧対策」を紹介しています。）

この時期の農作業、年度末に処理しなければならない業務などで多忙な方も多いため、決して無理をせず「先ず健康」でお過ごしください。

健康教室「高血圧予防」を実施

12月25日（木）の午後、健康保険課健康推進係 保健師の岡本さんにお越しいただき、「高血圧を予防し健康寿命を延ばしましょう」をテーマに健康教室を行いました。

その時学んだ内容を Q&A で紹介します。



そもそも「血圧」って？

心臓から送られてくる血液が血管の内部を押し出す力のことです。

血圧の「上」「下」って？

「上」は最高血圧（収縮期血圧）で心臓が縮み血液を送り出す力
「下」は最低血圧（拡張期血圧）で心臓が膨らみ血液をためている時の力

高血圧の数値って？

病院（診察室）で測定した場合 140/90 mmHg 以上
家庭で測った場合 135/85 mmHg 以上

高血圧を放っておくと？

脳梗塞や脳出血などの脳卒中、心筋梗塞や心不全などの心疾患、慢性腎臓病腎不全などの腎疾患、糖尿病、脂質異常症などのリスク高まります。

高血圧の主な原因って？

生活改善が見込める原因要素（寒さ・気候の変化、ストレスや緊張、喫煙、塩分の取り過ぎ、肥満、過度の飲酒など）
生活改善が見込めない原因要素（遺伝的要因、加齢）

血圧を下げるには？

減塩（1日 6g 未満）、野菜・果物の摂取、適度の運動、節酒、体重管理、ストレス・睡眠の管理など



高血圧は「サイレントキラー（静かなる殺人者）」と言われるように自覚症状がほとんどないままに進行してしまいます。高血圧の方は定期的な血圧測定や生活習慣の見直しなどを行い、気になる場合は医師に相談しましょう。

