



保健師のおはなし

～自分の血圧を知ろう～

血圧を測るたびに数値が変わる経験をしたことがありませんか？この血圧の変化を「血圧日内変動」といい、一般的には朝起きてから徐々に上昇し始め、活動する日中に高くなり、夜になるにつれて下降し、睡眠中はさらに下降します。血圧には自律神経の働きが深く関わり、活動が活発なときには交感神経、体を休めているときには副交感神経が働きます。体内の血液がむだなく全身にいきわたるようになるために、活動に応じて血圧が変動し、血流を調整して体を守っています。

高血圧は自覚症状がないまま進行し、脳梗塞や心筋梗塞、腎臓病などの病気を引き起こす可能性があります。朝と夜の最低2回は血圧を測定することで、血圧の変化や平均値からおおよその平常値を知ることができ、病気の早期発見につながるるとともに、治療をしている方は重要な資料にもなりますので、朝と夜の毎日2回の血圧測定を習慣付けましょう。ふれあいセンターでは、血圧を毎日記録するために血圧手帳を配付していますので、ぜひご利用ください。

測定のタイミング

朝

- ・起床後1時間以内
- ・トイレに行った後
- ・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

正常血圧の基準値		
家庭で測定	収縮期	拡張期
	125未満	80未満
高血圧の診断基準		
病院で測定	収縮期	拡張期
	140以上	90以上
家庭で測定	135以上	85以上

◆お問い合わせ ふれあいセンター☎2000

赤ちゃんネル



No. 311

えいた
★ 小野 瑛大 ちゃん ★
平成27年12月21日生まれ

こんにちは。小野家の長男の瑛大です。12月で1歳になりました。1歳になったけど、まだ歩けないの。ずりばいでどこへでも行けちゃうから、まだ歩かなくても平気なんだ。お姉ちゃんも1歳3か月まで歩かなかつたし、僕もまだまだ歩かないよ。僕の特技は指しゃぶり。それも中指と人差し指の二刀流。その2本じゃないとしっくりこなくて。それから僕が一番の心配事は身長かな。この前測ったら、みんなと比べたら体重は重たいのに少し小さかったみたいなの。お父さんに似たのかな。なら仕方ないや。お母さんの作るごはんをいっぱい食べて大きくなろうっと。

瑛大が生まれてあつという間の1年でした。最近では、お姉ちゃんとの姉弟ゲンカも始まり、お姉ちゃんに負けず劣らずのきかん坊っぷりを見せてくれています。たくさん笑顔を振りまいてくれる瑛大にいつも癒やされています。いっぱい食べて、遊んで、大きくたくましく姉弟そろって元気に成長してほしいと願っています。

(母・小野 梓さん)

声(カセットテープ)で「広報すながわ」をお届けします

毎号、発行日に合わせお届けします。目が不自由な方だけでなく、字が読みづらくなった方などご利用ください。

■詳細 広報広聴係☎2121



1歳の記念に

赤ちゃんネルに 応募してみませんか

満1歳前後のお子さんを紹介しています。400字前後のコメントに写真を添えて申し込みください。

■詳細・申込 広報広聴係☎2121へ