

5月17日は「世界高血圧デー」です。

高血圧は自覚症状がないまま動脈硬化を進行させ、脳卒中や心臓病などの命に関わる病気を引き起こすため、「サイレント・キラー(静かなる殺し屋)」と呼ばれています。
日頃から血圧に関心を持ち、早期発見・早期治療に努めることが大切です。

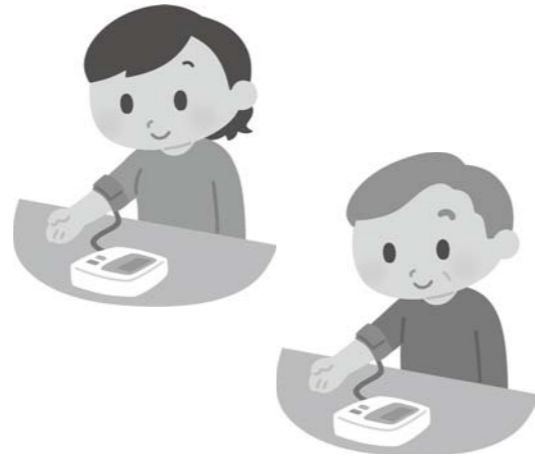
■ 高血圧の測定において、以下の数値が診断の目安となります ■

最高血圧: 140mmHg以上 ● 最低血圧: 90mmHg以上

※一度高く出ただけでなく、繰り返し測っても正常より高い状態を「高血圧症」といいます。

■ 生活習慣で血圧をコントロールする 9つのポイント

- 1、減塩を心がける**
目標は1日6g未満です。塩分の摂り過ぎは血流量を増加させ、血圧を上げます。
- 2、寒暖差に注意**
急激な温度変化は血管を収縮させます。冬場の外出や、冷房の効いた部屋からの出入りに注意しましょう。
- 3、入浴の工夫**
脱衣所と浴室の温度差を少なくし、急激な血圧変化を防ぎましょう。
- 4、スムーズな排泄**
排便時の長いきみは血圧を上げます。便秘予防を心がけましょう。
- 5、十分な睡眠と休養**
規則正しい生活を送り、疲れを残さないことが大切です。
- 6、禁煙のススメ**
喫煙は血管を収縮させ、動脈硬化の原因となります。
- 7、お酒は適量を守る**
男性は1日ビール中びん1本程度(日本酒1合)、女性はその半分が目安です。
- 8、肥満の解消(BMI=25未満)**
太り過ぎは心臓の負担になります。
BMI = 体重(kg) ÷ (身長(m) × 身長(m)) でチェックしましょう。
- 9、適度な運動**
軽い運動は血流を良くし、肥満防止や気分転換に効果的です。



正しい家庭血圧の測り方

- 条件によって変動しやすいため、以下のルールで測定しましょう。
- 安静にする:** 測る前は5~10分ほど安静にします。
- 条件を一定に:** いつも同じ腕・姿勢・時間帯に測定します。
- 高さを合わせる:** 血圧計は腕と同じ高さに置きます。
- 締め付けない:** きついシャツ等で腕を圧迫しないようにしましょう。
- 住民健診のお知らせ自分の健康状態を知る第一歩は健診です。
住民健診の申し込みが始まります。日頃の不安は、健康相談での測定も活用してください。

5月17日は「世界高血圧デー」です。この機会に、ご自身の血圧と向き合ってみましょう。

(健康推進課)

くまの・こども夢プラザ
子育て支援センター通信



2月生まれのお誕生会▶

みんなで、お友だちを
お祝いしました♪



【要予約】年齢別の親子遊び わくわくキッズ

[内容]パッチンカエル

時 5月22日(金) 9:30~11:30(9:30から遊べます)

対 2歳以上

申 電話やLINE、ホームページのお問い合わせフォームなどからお申込み下さい。



▲わくわくキッズの様子

くまの・こども夢プラザで
“子どもの居場所づくり事業”を行っています

学校以外の子どもの居場所として、くまの・こども夢プラザを活用してください。地域のボランティアの人にも来ていただき、少人数で、自由に楽しく過ごしています。予約は必要ありませんので、気軽にお越しください。

時 毎週水・金曜日 10:00~15:00
 所 くまの・こども夢プラザ2階 研修室・ラウンジ
 [活動目的]生活リズムの確立、ひきこもり予防
 [活動内容]創作活動や個別学習、運動など、参加者で自由に決めます。
 問 くまの・こども夢プラザ ☎820-5502

電話やメール、LINEなどで随時子育てに関する相談に応じていますので、気軽にご連絡ください。



◀こふでりん LINE



◀お問い合わせフォーム



子育て情報はLINEやホームページをチェックするりん♪



◀町公式 LINE



◀町ホームページ
【くまのっ子 子育てナビ】



広島県保育士人材バンク
無料職業紹介所
保育士さんの資格を持っている方は登録しましょう!



広島県保育総合支援サイト
ほいくひろしま