

お子さんの体や顔には日焼けの跡がまだまだ色濃く残り、夏の楽しかった思い出を物語ったてているようですね。これからは残暑が厳しい季節です。生活リズムを整えて、残暑に負けないようにしましょう。

☆育児講演会 ～親子でヘルシーアップ～☆

今年も7月10日（火）に、育児講演会が開催されました。今年は「親子でヘルシーアップ」と題し、旭川市より芝崎麻衣子氏を迎えヨガや、ウォーキングの中にエアロビを取り入れた体操などの実技講演をしていただきました。

リズムに合わせて足踏みをしながら、腕を動かす体操をしました。常にウォーキングをしながら腕を動かすのは思った以上にハードで、体を動かして20分程度で汗が出るほどでした。途中で休憩を挟みながら、ウォーキングの体操を40分ほど行いました。



ヨガは初心者の人にも簡単にできるようになっており、講師の方の言う通りに体をゆっくり動かすと、ジーンワリと汗をかいていくのがわかりました。普段はあまり伸ばさない筋肉や筋などを、伸ばす動作が痛いと感じられる方もいましたが、「痛いと感じたり、体のどこかを動かしているだけで、ヨガとして体に効いている。」と教えていただきました。

1時間20分という限られた時間の中で、お母さんたちは十分に体を動かし帰るころには晴れやかな表情を浮かべていました。

＊お知らせ＊

☆親子遊びの広場に遊びにきませんか？☆

月に2回、幾寅保育所内にある子育て支援センターにて、親子遊びの広場を開催しています。製作・クッキング・外遊び・お散歩など毎回、様々なプログラムを元に遊んだり、お子さん同士の交流・お母さん同士の交流をしています。

興味のある方は、1度見学をしてみませんか？お友達ができたり、遊ぶ場所ができたり、様々な交流の場になると思います。

詳しくは、地域子育て支援センター（幾寅保育所内）まで、気軽にお問い合わせください。

保育所の元気な子どもたち

幾寅保育所

7月10日は楽しみにしていた遠足。お友達と仲良くバスで金山湖までのドライブ。バスを待っている顔もここにきて、みんなの気持ちも空を晴れ空にしていた。遊園地で元気に遊び、大きいお友達は川遊びも楽しみました。帰ってからのお昼寝は、遠足の夢を見ながらぐっすりでした。



金山保育所

お誕生会のおやつは、手作りケーキでみんなの顔もほころんで大きな口をあけて、おいしそうに食べています。

給食とおやつはとても楽しみで、みんなが「今日のごはんは？おやつは？」と聞くことが、毎日の日課になっています。



こんにちは
保健師です！
保健福祉課保健指導係
☎52-2211

わが家でしっかり血压管理

～自宅での血压測定方法～



残暑も終わり、朝晩は涼しい季節になりました。今年度の健診を受けたいでしょうか。町の健診は（南プミドック）6月と10月に実施しています。まだ受けていない方で町の健診の対象となる方は、10月に健診を受けるようにしましょう。6月の健診結果では、「高血圧」で指摘される方が多く、それに関連して、自宅での血压管理・測定方法についてお伝えします。気温の変化とともに血压も変動しやすい時期なので、高血圧で治療を受けている人だけでなく、日頃の血压の状態に目を向けていきましょう。

血压の分類と目標値

血压の評価は表1のように高血圧ガイドラインで基準が定められています。

また、表2のように年齢や脂質異常、糖代謝異常などがある場合などによって治療目標値が異なります。「高血圧」の判断は、今までは病院で測った値を基準されていましたが、家庭での血压の基準もガイドラインに示されています。

表1 血压値の分類と目標値 ※血压の単位：mmHg

収縮期血压(上の血压)		拡張期血压(下の血压)	
至適血压	120未満	かつ	80未満
正常血压	130未満	かつ	85未満
正常高値血压	130～139	または	85～89以上
高血圧Ⅰ度	140～159	または	90～99以上
高血圧Ⅱ度	160～179	または	100～109以上
高血圧Ⅲ度	180以上	または	110以上

表2 治療(降圧)目標

	若年・中高年の方	高齢の方(65歳以上)	糖尿病・慢性肝臓病・心筋梗塞治療中の方	脳血管疾患の治療中の方
診察室血压(病院で測定した場合)	130/85 未満	140/90 未満	130/80 未満	140/90 未満
家庭血压(自宅で測定した場合)	125/85 未満	135/85 未満	125/75 未満	135/85 未満

【出典：日本高血圧学会ガイドライン/高血圧治療ガイドライン2009】

正しい血压管理

血压は1日の中でも大きく変動しています。「病院や職場で高い」「人に測られると高い」「早朝だけ高い」などそれぞれに違いがあります。そのため家庭で血压を測定し、普段の自分の血压値を知っておく必要があります。

家庭での血压測定方法

家庭で血压測定する目的は、医療機関で月に1～2回日中に測る血压値ではわからない朝と夜に起きる「早朝・夜間高血圧」など自分の本当の血压を知ることです。

＊「早朝高血圧」は要注意！

血压は、起床前から徐々に上昇し始めます。これは、体が目覚めるために準備を行なうからです。高血圧の方は、早朝の血压が特に高くなりやすく、「早朝高血圧」と言います。脳卒中や心筋梗塞は午前によく起こることが報告されており、朝の急激な血压上昇と関連があると言われています。血压で治療中の方は特に注意し、日頃から血压測定していきましょう。

①血压計の選び方

○上腕測定タイプ・上腕挿入タイプ
→ お勧め
×手首測定タイプ・指先測定タイプ
→ 持ち運びに便利ですが、誤差も生じやすいため上腕で測定するタイプをお勧めします。

②正しい測定方法

測定のタイミング
1日2回(朝・晩)測定する。家庭で血压測定する場合には、下記にあげた条件のもとで行うことが大切です。

《朝》
・起床後1時間以内
・トイレに行ったあと
・朝食前
・薬を飲む前
《夜》
・寝る直前
・入浴や飲食の直後は避ける

■血压の正しい測り方



測定したら記録して、主治医の先生にみてもらいましょう。

高血圧が続く、または過剰な降圧が見られる場合、主治医が降圧剤の種類を変えたり、増量(減量)したりするための大切な判断材料になります。

※血压のことばかり気にしすぎて、何回も繰り返して測定する人がいます。測りすぎ、気にしすぎはかえってよくないので、あまり気にしすぎないことも大切です。