



健康コラ

保健 医療 介護 福祉

●飯南病院 電話72・0221 ●来島診療所 電話76・2309 ●保健福祉センター 電話72・1770

自覚症状がほとんど現れない
高血圧は、初期症状がほとんどありません。そのため、気がついたときには、脳や心臓、腎臓などに深刻な病気が起こっている可能性があります。脳梗塞、脳血栓、心筋梗塞、腎不全など。

分類	収縮期血圧 (上の血圧)	拡張期血圧 (下の血圧)
正常域 血圧	正常血圧	129以下 84以下
	正常高血圧	130~139 85~89
高血圧	I度高血圧	140~159 90~99
	II度高血圧	160~179 100~109
	III度高血圧	180以上 110以上

※単位はmmHg。表は診察室で測定した場合の血圧値。家庭で測定した場合は表から5mmHg低い値が目安。上下の血圧どちらか一方でも上記表の条件を満たせば、左の分類に該当。上下の血圧で分類が分かれる場合は、高い方の分類を採用する。

高血圧の定義は140/90mmHg以上
上の血圧が140mmHg以上、下の血圧が90mmHg以上。このいずれかを満たすとき、一般的に高血圧とされています。

血圧は、心臓が送り出した血液によって動脈にかかる圧力のこと。この圧力が高い状態が「高血圧」です。

飯南病院 便り

「高血圧」からだに静かに忍び寄る危険

原因はさまざま

高血圧は、遺伝や食塩の過剰摂取、肥満、病気などさまざまな要因が組み合わさって起こります。日本では、男性で3人に1人、女性で4人に1人が高血圧と言われています。(厚生労働省 平成26年国民健康・栄養調査)

生活習慣の改善で高血圧を予防

高血圧の予防は、日ごろの生活習慣の改善が基本です。

- ・減塩。食物繊維を多くとる
- ・ウオーキングなどの有酸素運動
- ・アルコールはほどほどに
- ・禁煙

※成人の1日の塩分摂取の目標値は、男性8グラム未満、女性7グラム未満。(厚生労働省日本人の食事摂取基準(2015年版))
例：醤油(大さじ1)：約2.6g、みそ(大さじ1)：約2g



デジタル血圧計
家でも手軽に血圧測定

保健福祉センター

3月は「自死対策強化月間」です。

雲南圏域健康長寿しまね推進会議が、昨年7月から9月にかけて募集した「こころの健康標語」。心の健康が体の健康と同様に大切だということを、家族や友人と一緒に考える機会にほしいと、毎年実施されています。

心が温まる情景が浮かぶ、今年度の優秀作品を紹介します。

平成28年度 こころの健康標語 入賞作品(※町内分のみ掲載)

〈学生の部〉

最優秀賞

「ありがとう」笑顔が増える おまじない
澤田拓治さん【飯南高校3年】

優秀賞 うれしいよ そばにみんなが いてくれて
藤原弦史さん【志々小2年】

言わないよ 私が言われて いやなこと
小野田花菜さん【志々小6年】

入選

笑顔から 心も体も 元気出る
中柚月さん【頓原中1年】

〈一般の部〉

優秀賞 ありがとう あなたがいるから 元気だよ
吾郷由美子さん【小田】

学校賞 志々小学校 頓原中学校 飯南高校



最優秀賞の澤田拓治さん

こんにちは
中山間地域研究
センターです。

県民の森へ行こう!

●中山間地域研究センター
電話0854・76・2025
<http://www.pref.shimane.lg.jp/chusankan/>

平成29年度ふれあい講座(4月~9月)

- 4月22日(土) 早春の県民の森~琴引山縦走
〈体力★★★★ ひざ★★★★ 眺め★★★★ プナ★★★★〉
- 5月7日(日) 新緑のブナ林とイワカガミ満開!
県民の森指谷山縦走
〈体力★★★★ ひざ★★★★ 眺め★ プナ★★★★〉
- 5月13日(土) 大万木山サンカヨウ観察と草峠縦走
〈体力★★★★ ひざ★★★ 眺め★★★ プナ★★★★〉
- 5月21日(日) 新緑の森の散策、野草の天ぶらを食し
野草茶を飲む
眺望爽快! 若葉の等検境縦走
〈体力★★★ ひざ★ 眺め★★★★ プナ★★★〉
- 7月22日(土) トランクBOXを作ろう! *1
- 8月20日(日) 間伐材の丸太で動物を作る! *2
- 9月17日(日) 竹でアウト・ドアー
〈竹筒で炊く海ごはんと森ごはん、竹焼き米粉ケーキ〉



お待ちしています!



*1 トランクBOX
手作りアイロン台
を収納します



*2 丸太の動物
表情もひとつひとつ
違ってきます

■図書室開館日変更のお知らせ
平成29年度は年末年始に加え、土曜日と祝日も閉館します。日曜日は今までどおり開館します。

こんにちは、さつき保育所です!

●さつき保育所 電話73・0474

3月2日(木)地域の皆さんが絵本の読み聞かせに

飯南高校のお兄さんお姉さんも参加して、大型絵本や絵カードを使ったお話づくり。子ども達は、高校生にべったりで楽しい時間を過ごしました。



なかなかない高校生と触れ合う機会に、子ども達も大はしゃぎ

3月3日(金)ひなまつり会

「どうしてひしもちは3色なの?」「ひなあられにも意味があるんだよ」という話に、真剣に耳を傾けていました。今後も、昔からある行事や文化に触れることを、大切にしていきたいと思えます。



お内裏様とお雛様に変身!うれしいけれどちょっぴり恥ずかしそうな記念撮影



保育所ひろば

町内4カ所の保育所から、保育所の取り組みや子ども達の様子を元氣にお届けします!