

健康 知って得情報

仮面高血圧を知ろう

担当 保健福祉課

◆仮面高血圧とは

健康診断や診察室での血圧は正常でも、家庭や職場で血圧を測ると高血圧になる人がいます。診察時には高血圧が隠れていることから「仮面高血圧」と呼ばれています。

◆仮面高血圧の特徴

仮面高血圧は、診察時以外の時間帯で血圧が高くなるため、血管に高い圧がかかり続け、動脈硬化が進みます。

そのため、仮面高血圧の人は、常に血圧が高い高血圧の人と同じくらい、脳卒中や心筋梗塞などを発症するリスクがあります。

医師の前では正常血圧のため発見されにくいですが、治療が必要なタイプの高血圧です。

◆仮面高血圧になりやすい人

- ・服薬治療中の高血圧患者
- ・正常高値血圧（高血圧予備群）の人
- ・喫煙者
- ・アルコール摂取量の多い人
- ・精神的ストレスの多い人
- ・肥満、メタボリックシンドローム、糖尿病患者など

◆家庭血圧を測りましょう

仮面高血圧を発見するためには、家庭血圧を測定することが必要です。

○血圧計の種類

上腕にカフ（腕帯）を巻いて測定するタイプの血圧計を使用しましょう。

○測定前の準備

- ・喫煙、飲酒、カフェインの摂取は行わないでください。
- ・入浴の直後は避けましょう。
- ・静かな適温の部屋で、背もたれ付きの椅子に座り、1〜2分間安静にしましょう。

○測定のタイミング・回数

- ・朝と夜の2回測定します。
- ・朝 起床後1時間以内で、排尿後、服薬前、朝食前
- ・夜 就寝前

○測定方法

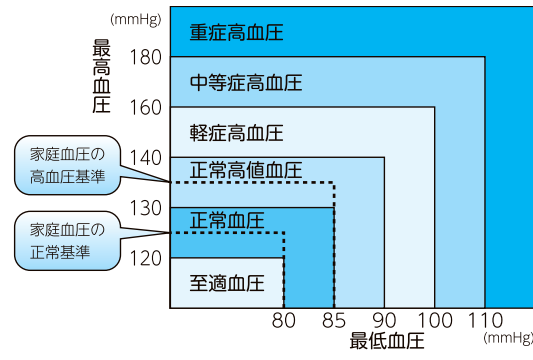
上腕と心臓を同じ高さにし、測定中は、会話はせず、安静にして測りましょう。

また、平均値を計算するため、測定数値は全て記録しましょう。

○家庭血圧の基準値

家庭血圧の基準は、診察室の診断基準と異なります。

- ・正常 125 / 80 mmHg未満
- ・正常高値 125 / 80 ~ 85 mmHg
- ・高血圧 135 / 85 mmHg以上



◆高血圧で治療中の方へ

高血圧の治療は、家庭血圧の結果を見ながら、血圧のコントロール状態を判断します。治療の効果をより高めるためにも、通院時は、家庭血圧の測定結果を持参しましょう。

新十津川 農業高校通信

H30.1 No.118

校内実績発表大会終了

12月7日(木)に、本校で校内実績発表大会が行われました。この大会の目的は、日頃のプロジェクト(研究)活動の成果を発表し、クラブ員の資質を高め、職業的な能力の向上を目指すことです。また、農業クラブ3大事業の1つです。

2・3年生が7つの専門分会に分かれて1年間研究した内容をまとめ、パワーポイントを使用し、全校生徒の前で発表します。

大会では、緊張している発表者もいましたが、どの専門分会も目立った失敗はなく、滑らかに発表していきとて聞きやすかったです。パワーポイントはグラフなどを多く使用されており、説得力のあるものでした。どの専門分会も、3年生が中心となり上手なまとめになっていたので良かったです。

本年度の新企画として、全分会が発表を終えた後に「東京で行った販売会」「農業クラブ全国大会」の報告、農業

クラブ活動の1年間のまとめ発表を実施しました。この中で、学校行事の振り返りを行い、それぞれの成長を確認できる環境づくりについて報告しました。

大会結果は、最優秀賞に水稲専門分会、優秀賞に園芸専門分会、加工専門分会、食物専門分会が選ばれました。この中から上位3つの専門分会が地域大会に出場する予定です。選ばれた専門分会は、1月18日から幌加内高校で行われる北海道大会に向けて、冬休みの間、大会への準備を行います。良い準備を行い、充実した発表になるように頑張ります！

2年 渡部 倭



イベントカレンダー

1月8日～3月7日

Shintotsukawa Event Calendar

1/8月	第40回全町子ども会かるた大会(8:30～改善センター)
9日	特別支援学級作品展(～1/30 図書館) やまびこ④(10:00～ゆめりあ、改善センター)
10日	新十津川美術協会「新年展」(～1/28 改善センター) 児童館「パン作り」(9:50～ゆめりあ)
11日	おはなしころりんミニ(10:30～図書館) 老人クラブ連合会新年会(11:00～改善センター) 幼児フッ素塗布(12:40～ゆめりあ) 妊婦歯科健診(13:10～ゆめりあ)
12日	
13日	とっぴ子どもゆめクラブ「楽しい調理」(9:30～ゆめりあ)
14日	小中学校冬休み終了
15日	
16日	
17日	放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
18日	
19日	
20日	おはなしころりん「いぬ」のおはなし(14:00～図書館)
21日	北海道日本ハムファイターズ少年野球教室(9:30～新小)
22日	
23日	ふるさと学園大学第8講①(10:30～ゆめりあ)
24日	7～8カ月児健康相談(9:15～ゆめりあ) ふるさと学園大学第8講②(10:30～ゆめりあ) 介護保険相談(13:00～ゆめりあ) 3～4カ月児健康相談(13:15～ゆめりあ) 放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
25日	おはなしころりんミニ(10:30～図書館) 1歳8～9カ月児健康診査(12:15～ゆめりあ) 3歳1～2カ月児健康診査(12:30～ゆめりあ)
26日	10～11カ月児健康相談(9:15～ゆめりあ) 1歳2～3カ月児健康相談(9:30～ゆめりあ) 6次産業化セミナー(16:00～商工会館)
27日	保育園保育まつり(10:00～保育園) 町民卓球教室(10:00～スポーツセンター) 児童館「クッキング」(15:30～児童館)
28日	しんとつかわ雪まつり(10:00～改善センター前)
29日	
30日	新十津川小学校「書道展」(～2/18 改善センター) 子育てすまいる「クッキング」(10:15～ゆめりあ)
31日	
2/1日	本から生まれた手作り作品展(～2/27 図書館)
2日	保育園節分あめまき(10:00～保育園) 子育てすまいる「節分」(10:30～子育て支援センター) 児童館「豆まき」(15:30～児童館)

3日	町民卓球教室(10:00～スポーツセンター) おはなしころりん「てぶくろ」のおはなし(14:00～図書館)
4日	手作り講習会「羊毛フェルトでブローチ」(13:00～図書館)
5日	
6日	新小1日体験入学(9:40～新小)
7日	放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
8日	おはなしころりんミニ(10:30～図書館)
9日	還暦厄払い(16:15～新十津川神社)
10日	第29回ハーフテニス大会(9:00～スポーツセンター)
11日	
12日	
13日	
14日	放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
15日	
16日	
17日	おはなしころりん「おひめさま」のおはなし(14:00～図書館)
18日	第11回そっち岳スキー大会(9:30～そっち岳スキー場)
19日	
20日	新十津川小学校4年生「未来の新十津川町ジオラマ展」(～3/11 改善センター)
21日	新小参観日(低学年)(13:25～新小) 放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
22日	新小参観日(高学年)(8:30～新小) おはなしころりんミニ(10:30～図書館)
23日	新小参観日(中学年)(13:25～新小)
24日	
25日	
26日	
27日	子育てすまいる「エアロビクス」(10:15～子育て支援センター)
28日	介護保険相談(13:00～ゆめりあ)
3/1日	新小2年生「おはなし美術館」作品展(～3/18 図書館) 子育てすまいる「ひなまつり」(10:30～子育て支援センター)
2日	保育園おひな祭り会(10:00～保育園)
3日	おはなしころりん「ひなまつり」のおはなし(14:00～図書館)
4日	
5日	献血(10:00～JAピンネ本所前、12:00～JAピンネ花月支所前、14:30～役場前)
6日	2歳4～7カ月児健康相談(9:15～ゆめりあ)
7日	7～8カ月児健康相談(9:15～ゆめりあ) 3～4カ月児健康相談(13:15～ゆめりあ) 放課後おはなしタイム(15:00～図書館)

≪1/15～2/14の休館日≫

1月

日	月	火	水	木	金	土
	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14			

灰色の日が休館日です。

おすすめ

毎月おすすめの書籍、絵本、DVDなどをご紹介します!



フックン

ライブラリー

■問合せ 図書館 ☎76-3746 <http://lib.net-bibai.co.jp/shintotsukawa/>
■蔵書検索と図書館だよりはホームページからもご覧いただけます。



「日の名残り」
ジェームズ・アイヴオリー／監督、アンソニー・ホプキンスほか／出演
英国貴族に一生を捧げてきた老執事が半生を回想し、職務に忠実なあまり断ち切ってしまった愛を確かめるさまを描く。原作はノーベル文学賞作家カズオ・イシグロです。(134分)



「一〇五度」
佐藤 まどか／著
都内の中高一貫校に編入した、中学3年生の真は椅子オタク。超中学生級モダラーの梨々とタッグを組み、プロダクトデザインの登竜門「全国学生フェアデザインコンペ」に挑む!椅子デザイナーを目指す少年の、熱い夏の物語。



「松浦武四郎 北の大地に立つ」
合田 一道／著
6度にわたって蝦夷地を調査し、北海道と名付けた松浦武四郎。蝦夷地の原野に立ちどどのような開拓の方法を考えたのか。その71年の生涯を読み解く。新十津川町徳富に宿泊した際の記述あり。

New Totsukawa Trial

第21回 本町で活躍する地域おこし協力隊のコラムをお届けします。

デコレーションに触れてもらう機会が増えました

今回はデコレーションについての活動を紹介したいと思います。

私は以前よりラインストーンを使ってデザインを制作するデコアーティスト1級という資格を持っています。協力隊として、酒米粉を活用した商品づくりに向けた活動を行っていますが、そんな中でもデザイン技術の方で声を掛けていただく機会も増えました。

10月に開催された味覚まつりの際に、町の小学生の皆さんと一緒に「ベンチャーキッズ」という製造販売体験を行いました。私は、デコレーションの担当講師として沢山のデコレーション商品を制作し、子どもたちと共に2日間活動をしました。

約1カ月に渡る準備期間を経て、初日に制作体験を行いました。子どもたちは私の予想よりはるかに上手で、また素早く作業を進めてくれたことで、順

調に制作を進められました。

そして味覚まつり当日、販売体験の方も、子どもたちは自主的に会場内で宣伝したり、販売や会計などそれぞれの担当の仕事を生懸命こなしていて、最後には無事に完売しました。2日間を通してとても楽しんでくれていたので嬉しかったです。

11月に開催された町民文化祭では、私もデコレーション作品の展示をさせていただきました。

当日、会場内を見学していると、ベンチャーキッズの時に参加してくれた子どもたちの絵や習字など多くの作品が展示されていて、なんだか参観日のような気分で全部見てきました。

新十津川町に来られたことで、デコレーション技術をたくさんの人に見ただけの機会が増え、制作にも力が入ります。これからも、このような技術を生かし、地域のお役に立てるよう頑張っていきたいと思っています。



三師 優美

文芸倶楽部

いろは短歌会

落葉樹はもう休眠に入りたるか鈍色の雲は私の気の色 佐竹 知子

落葉樹も休眠に入ったようだ。冬支度も一段落した今、私の心は何となく重い。頭の上を覆う「鈍色の雲」のように。雪が降る前の落ち着かない心情を灰色の雲になぞらえて歌っている。誰もが経験する共感の一首である。

雪囲いの中より一輪ぼらを切り花瓶に飾る氷雨の止まず 田岡トヨ子

早々と済ませた雪囲いの中で赤いぼらが一輪咲いている。雨の庭から切りとったぼらを部屋に飾る。「氷雨」は小止みなく降り続けている。咲き残りのぼら一輪の風情を楽しむ作者である。

テイステイングなさず堪えたる一とせの熟れ香しきマルメロの酒 柳町 紀明

途中での試飲もがまんして一年間醸したマルメロ酒である。封を切れば熟れ香しきマルメロの酒となつていく。酒の作り手はもとより読む人の心も酔わせるようだ。テイステイングは試飲するの意。