健康だより

高血圧について知ろう

担当　保健福祉課

日本人の3人に1人は高血圧といわれています。

高血圧は、140／90㎜Hg以上とされ、特に冬は寒さで血圧が高くなりやすく、注意が必要です。

◆血圧とは

血液が血管を流れる時に血管の壁にあたる圧力のことです。

◆収縮期血圧

上の血圧と呼ばれる収縮期血圧は、心臓が収縮して全身に血液を送り出す時に血管に加わる最大圧力です。

◆拡張期血圧

下の血圧と呼ばれる拡張期血圧は、心臓が拡張して全身に送り出した血液が心臓に戻る時に血管に加わる最小圧力です。

◆高血圧の合併症

高血圧は、脳卒中や心臓病の最大の危険因子です。

また、腎臓の血管を傷つけ、腎疾患を引き起こす可能性もあります。

◆高血圧の予防

・塩分を控えましょう

日本人は食塩の摂取量が多いといわれます。目安とされる1日の塩分摂取量は男性8g未満、女性7g未満、高血圧治療中の方は6g未満です。

※計量スプーン小さじ1杯分＝約6g

香辛料や酸味を上手に使い、薄味を心掛けましょう。

・野菜を食べましょう

野菜に含まれるカリウムには血圧を下げる効果があります。

ほうれん草やたけのこは、カリウムが豊富です。

・肥満を解消しましょう

体重が増えすぎると、心臓に負担がかかり、血圧が高くなります。

BMI（肥満度）25未満を目指しましょう。

※体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）＝BMI

・適度に運動しましょう

小まめに身体を動かしましょう。

・お酒は控えめにしましょう

1日の飲酒量の目安は、男性は日本酒だと1合、ビールだと中瓶1本、女性はその約半分以下が推奨されます。

・血圧測定をしましょう

まずは自分の血圧を知ることが大切です。朝と夜2回測定してみましょう。

家庭血圧の目標値は、75歳未満が125／75㎜Hg未満、75歳以上が135／85㎜Hg未満です。

血圧測定のタイミング

朝	○起床後1時間以内 ○トイレに行った後 ○朝食前 ○薬を飲む前
夜	○寝る直前 ×入浴や飲酒の直後

庁舎建設通信 No.24

五十嵐威暢氏制作のテラコッタ彫刻が完成

新庁舎ホールの壁面には、かぜのび（旧吉野小学校）をアトリエ・ギャラリーとして活用している彫刻家・デザイナーの五十嵐威暢氏のテラコッタ彫刻作品が飾られます。

五十嵐氏の手によってさまざまな形に彫られ、34層に積み上げられたテラコッタは、層ごとに同じ色が使われています。イエローやベージュなどの色がつくるグラデーションは、黄金色に輝く実りの大地をイメージされたそうで、優しくやわらかな印象。明るい庁舎のイメージにぴったりです。

作品が飾られるホールは、新庁舎を象徴する空間になることでしょう。多くの町民の皆さんがそこに集まり、思い思いに憩いの時間を過ごしてもらえるとうれしいです。

■担当：庁舎建設推進事務局　☎76・2131

▲五十嵐氏から作品完成の報告を受ける熊田町長

◀作品の制作風景。

インスタグラム
@takenobu_igarashi

地域おこし協力隊 活動報告 No.47

「任期満了になります」

皆さん、こんにちは。

平成29年11月から地域おこし協力隊として新十津川町に来ましたが、本年3月末を持ちまして協力隊の任期終了を迎えることとなりました。

協力隊って「誰がいるの？何をしているの？」といわれることが多いのですが、新十津川町体育協会スポーツクラブで勤務してたくさんの町民の方、そして子どもたちとお話をする機会ができ、一部の町民の方には私のことを知ってもらえたと感じています。

また、私が着任してから新しい試みとして「子ども達の可能性をさらに引き出し、活躍をすることができる場所をつくれないか」という構想から、少ない選択肢ではありますが「ダンス教室」「空手教室」を今年4月からスポーツクラブ初の通年教室とする予定となっています。

しかし、この試みもクラブ創設時の皆さんが苦労をして新十津川スポーツクラブにしっかりとした基礎をつくっていてくれたからこそできたことです。そのことを町民の方に知ってもらえればと思います。

私の今後は、現在まだはっきりとは決めていませんが、できれば新十津川町に残り、町民の方のスポーツ活動に携わる一方、生意気ではありますがスポーツクラブ、そしてスポーツクラブの教室に参加してくれている子どもたちの成長を陰ながら見届けたいと思っています。

もし、4月以降に町で「昔から新十津川町に住んでいたような顔」をして歩いている私を見掛けることがあれば、お気軽に声を掛けてください。

3年間、大変お世話になりました。

地域おこし協力隊
山森　和也

農高通信 No.144

北北海道実績発表大会

2年　塚川　祐加

1月16日㈭～17日㈮に、富良野緑峰高校で北北海道実績発表大会が行われ、本校からは代表者15人が参加しました。

私たち加工班は、「魅緑の新十津川!!～美味しい酒米加工品を追い求めて～」という研究テーマで、1年間酒米粉を使ったクッキーの開発に取り組んできました。この1年間の取り組みの成果を、記録簿とパワーポイントにまとめて発表してきました。

水稲班、加工班、食物班、農生会が大会に臨みましたが、残念ながら入賞はありませんでした。ですが、今までの練習の中で最も良い発表ができたと思います。

来年度は、私たち2年生が中心となって活動していく番です。今年度よりも積極的に活動を行って、頑張っていきたいと思います。