

むし歯のない子どもの表彰式

11月8日に総合福祉センターゆくりで「むし歯のない子どもの表彰式」が行われました。27回目の開催となる今年度は、平成27年4月2日から平成28年4月1日までに生まれた36人が対象で、うち30人が今年の歯科健診でむし歯が1本もないと認定されました。

表彰式では、子どもたちは名前を呼ばれると「はい！」と元気に返事し、青木町民福祉課長から賞状と記念品を受け取っていました。



あらやま ちさきちゃん
荒山 千咲ちゃん



あらやま そらのすけくん
新谷 空ノ介くん



いせ みおちゃん
伊勢 実陽ちゃん



おおがき とこちゃん
大垣 杜子ちゃん



おおとも はるひとくん
大友 晴仁くん



きもと はなちゃん
木本 華菜ちゃん



きもと かけるくん
木本 翔琉くん



きもと るいくん
木本 琉維くん



くぼ さくとくん
久保 咲斗くん



こせき ころろちゃん
小関 ころろちゃん



こたに ゆづきくん
小谷 祐月くん



こたに れんくん
小谷 蓮くん



ささき みづきちゃん
佐々木 美月ちゃん



さとう あさひちゃん
佐藤 旭ちゃん



さとう つむぎちゃん
佐藤 紬ちゃん



すがわら いちのちゃん
菅原 一乃ちゃん



すぎむら はやくん
杉村 颯くん



たかみ ゆうくん
鷹見 有くん



とみた みつきくん
富田 光城くん



なかむら きほちゃん
中村 希歩ちゃん



なかむら めいちゃん
中村 芽生ちゃん



ふじおか はやくん
藤岡 颯斗くん



ふじむら まつばくん
藤村 松葉くん



ほりかわ まさとくん
堀川 真紗斗くん



まつつじ はるとくん
松辻 悠叶くん



みねの たくくん
嶺野 岳くん



みやした あかりちゃん
宮下 あかりちゃん



やまぎし ひびとくん
山岸 日々斗くん



やまぎし みなとくん
山岸 湊くん



わたなべ しほくん
渡辺 柊くん

健康情報

家庭血圧を測定しましょう

今月の担当



保健師
ふじむら 直美
藤村 直美

町では、高血圧の治療者は全体の20%となっており、高血圧が原因で病院にかかる方が多い状況となっています。一方で、6月に実施した特定健診の結果、健診受診者で高血圧未治療者は21%にもおよびます。高血圧はサイレントキラーと言われる通り、上昇しても自覚症状がほとんど現れないため、静かに動脈硬化が進行し、脳卒中、心臓病、腎臓病などの病気を引き起こす危険性があります。

自分の血圧値を知っていますか？

「血圧」とは、血液が流れるときに血管の壁に与える圧力のことです。心臓が収縮して血液を送るときは圧力を収縮期血圧（上の血圧）、心臓が拡張して、血液を貯めている時の圧力を拡張期血圧（下の血圧）と言います。血管に与える圧力がかり過ぎていく状態のことを「高血圧」と言い、この状態が続くと、血管の壁が硬くもろくなる「動脈硬化」が進みます。

血圧の目標値

より確実に命を守るために目標値が次の通り改訂されて厳しくなりました。

| 測定場所 | 家庭で測定 | | 病院で測定 | |
|-----------|-------|-------|-------|-------|
| | 拡張期 | 収縮期 | 拡張期 | 収縮期 |
| ▽正常血圧の基準値 | 85以下 | 135以下 | 90以上 | 140以上 |
| ▽高血圧の診断基準 | 135以上 | 85以上 | 140以上 | 90以上 |
| 家庭で測定 | 75未満 | 125未満 | | |

家庭血圧を測定しましょう

血圧は測定するときの状況で変動します。健康診断などで慣れてない場では、緊張して一時的に高くなることもあります。自分の血圧が高いかどうか知るために、家庭で定期的に測定し記録することが重要です。

仮面高血圧に注意

健康診断や診察室での血圧が正常でも、その他の時に血圧が高くなるタイプを仮面高血圧と言います。血圧が高い

時間が長いと心臓や血管に負担がかかり、脳梗塞や心疾患につながります。家庭血圧を測定していれば、早めに主治医に相談することができます。

（仮面高血圧のタイプ）
早朝高血圧：早朝高くなって起立性高血圧、喫煙、多量飲酒、寒冷などが影響している。
夜間高血圧：睡眠中も高い人は要注意。睡眠時無呼吸症候群、自律神経障害、心不全、腎不全の人になりやすい。

昼間高血圧：職場、家庭での精神的ストレス、身体的ストレスが影響している。

血圧の正しい測り方



- 測定のタイミング
朝と夜の1日2回測定しましょう。
朝…起床後1時間以内でトイレに行った後、朝食・内服の前
夜…夜は入浴や飲酒の直後は避けて、寝る直前
- 正しい測定方法
朝と夜にそれぞれ2回ずつ測定して、測定値の平均値を記録します。測った血圧は血圧手帳などに記録しておきましょう。
- 血圧計の選び方
手首測定血圧計よりも、上腕測定タイプの方が正確に測定できると、高血圧治療ガイドラインで推奨しています。

