

健康万歩計

健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

今月のドクター

宮重希典先生
みやしげ内科クリニック院長



白衣高血圧について

本来私たちの体はバイオリズムで動いていますから、血圧にしても脈にしても、睡眠や呼吸にしても、1日の変動はどうしても存在します。これは自然現象ですが、年齢とともにこの生理的機能が落ちてきます。

最近、特に高齢の方で、血圧の変動が大きい方は、血管障害、血液の循環調節機能が障害されていて、心臓病とか脳卒中などを起こし易い事が注目されています。

次に、白衣高血圧の診断ですが、家庭の血圧が正常域、診察室などで測った時に高血圧の場合、白衣高血圧になります。この時に注意してもらいたい事は、カフを正しい位置に、正しい向きに巻いて測定する事、また血圧計も古い物はさげ、手首用の物も使わないようにする事です。自宅での血圧が135mmHg以下で診察時の血圧が140mmHg以上である場合、白衣高血圧症と診断しますが、多くの場合治療の必要はありません。でも白衣高血圧の方の中には、血圧だけでなく他の因子、肥満、糖や脂質の代謝異常を合併している人がいます。注意が必要です。

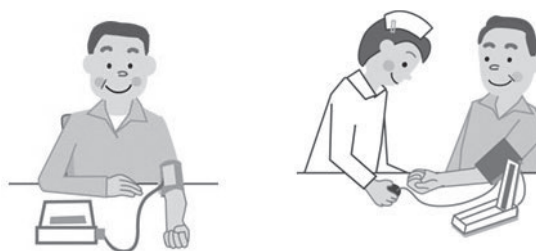
白衣高血圧が生じる際にはいろいろな要素が入っています。その1つに自律神経のバランスの悪さです。年齢を重ねる程白衣高血圧が多い事がわかっています。一つは加齢に伴って自律神経機能が適切に作用しなくなる問

題、それと血管が年齢とともに硬くなっていく事が関与しています。この事が白衣高血圧を増悪させる方向に向かいます。白衣高血圧で積極的に治療の対象になる方は、臓器障害がある方（心電図で左室肥大が認められたり、蛋白尿が認められる場合）です。また家庭内血圧の評価は1週間～10日間の平均値でみる事です。

血圧の管理の仕方としては、基本的には長時間作用型の薬を使う事、朝方高い方には夜に服薬してもらおう、朝夜関係無く乱れている方は朝・夕2回に分けて服薬してもらおう事です。

血圧は生理的に朝高く夜低くなるという日内変動がありますが、この日内変動に近づける事がとても大切です。

もちろん減塩は言わずもがな…ですが。



つがる市民健康づくりセンターで体を動かそう!

日 時	内 容	持 ち 物
2月23日(金)、3月9日(金) 13時30分～14時30分	「若がえり健康教室」健診運動ホール 姿勢調整ウォーキング、ストレッチ、筋トシなど 講師 健康運動指導士 鬼武由美子 氏	汗ふきタオル、飲み物 運動靴(外履き)
2月16日(金)、2月26日(月) 9時30分～11時30分	「自由に冬場ウォーキング」健診運動ホール ウォーキングやジョギングにご利用ください。 器具を使う運動はできません。	汗ふきタオル、飲み物 運動靴(外履き)
3月5日(月)、3月19日(月) 9時30分～11時30分	「トレーニングルーム体験」トレーニングルーム マシンを使っでの有酸素運動や筋力トレーニング 講師 健康運動指導士 (市の保健師) ※2月21日(水)から申し込み受け付け。 初めての方を優先させていただきます。	汗ふきタオル、飲み物 室内用の運動靴
注意事項 ケガ等につきましては自己責任になります。病気で通院している方は、主治医の許可をもらってください。場所によって使用する運動靴が違いますのでご注意ください。		

【申し込み・問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111 (内線307)

つがる つながる いきいき健康まちづくり通信

働き盛りプロジェクト in 南広森 ～地域ぐるみで働き盛りの健康づくりに取り組む～

南広森地区では、地域で暮らす働き盛り世代に健康づくりへの意識を高めてもらおうと、平成27年度から「働き盛りプロジェクト in 南広森」を実施しています。市の保健師がお手伝いして健康に関する研修会を行うもので、1年目は塩分について、2年目は健診結果とお酒について学びました。3回目となる今年度のテーマは「生活習慣と運動」です。

1月15日、参加者はつがる市民健康づくりセンターに集合。まずは体脂肪や筋肉量、水分量などを計測して自分の体成分を分析したあと、保健師による生活習慣や平均寿命などについての講話に耳を傾けながら、「冬場はあまり動かない」、「塩分の摂取が多くなりがち」、「ちゃんと健診を受けている？」など、参加者同士でざっくばらんに話し合い、健康について考えました。その後のマシントレーニングでは、日頃の運動不足を解消しようと、楽しみながら汗を流していました。



体脂肪や筋肉量などを計測

保健師の指導の下、マシントレーニングで汗を流す参加者



毎年参加している大澤純司さんは「何か自分たちのためになることを始めようと考え、この活動がスタートしました。健康は誰にとっても大切なこと。参加者が少なくても、続けていくことで地区の方々に活動を知ってもらい、良い波及効果が出てくると思います」と話していました。皆さんも、地域ぐるみで健康づくりに取り組みましょう。関心がある地区は、健康推進課へお問い合わせください。

こころの健康づくり講座

「更年期とこころの健康」

体にさまざまな変化が訪れる時期、それが更年期。そして「こころ」と「体」は密接に関係しています。この講座では、快適な生活を維持するためのヒントが得られます。皆さまのご参加をお待ちしています。

日時 3月6日(火) 13時30分～15時 (受付13時～13時25分)
場所 つがる市民健康づくりセンター
内容 講演会 講師 あおもり女性ヘルスケア研究所 所長 蓮尾 豊 氏
申込期限 3月5日(月)
【申し込み・問い合わせ先】 健康推進課 電話42-2111 (内線306)

健康ミニ講話

市の保健師がいろんなテーマでミニ講話を行います。興味のある方は、ぜひご参加ください。
場所 つがる市民健康づくりセンター

	日時	テーマ
2月 『全国生活習慣病予防月間』	2月13日(火) 10時～11時	筋力・握力測定とラジオ体操
	2月22日(木) 10時～11時	血圧のはなし
	2月28日(水) 10時～11時	たばこ
3月 『自殺対策強化月間』	3月 1日(木) 10時～11時	メンタルヘルス
	3月12日(月) 10時～11時	うつ病について
	3月30日(金) 10時～11時	良い睡眠のために

※お申し込みは不要です。

【問い合わせ先】 健康推進課 電話42-2111 (内線308)