

脳を守る 脳血管疾患予防シリーズ③

家庭血圧の正しい測り方

高血圧は脳血管疾患の最大の危険因子と言われています。高血圧の診断、治療に有用なのが、家庭血圧です。

脳を守るためにも、今回は家庭血圧の正しい測り方についてお伝えします。

血圧計の選び方

指用は不正確であり、手首用は手首の動脈の圧迫が困難な場合があるため不正確になることが多いとして、日本高血圧学会では上腕で測定するタイプを推奨しています。



上腕タイプの血圧計

正しい測定方法



☆測定のタイミング

1日2回(朝・夜)行う

★朝

起床後1時間以内
・トイレに行ったあと

・朝食の前

・薬を飲む前

・夜

・寝る直前

・入浴や飲酒の直後は避ける

☆測定回数

1度に原則2回測定し、その平均をとる

☆測定する時のポイント

①いすに座って1〜2分たってから測定する

ら測定する
②カフ(腕に巻くバンド)は心臓と同じ高さで測定する
③薄手のシャツ1枚なら着たままでも良い

家庭での基準値

☆正常血圧
朝・夜のそれぞれの平均値が125/80mmHg未満

☆高血圧
朝・夜のそれぞれの平均値が135/85mmHg以上
(医療機関で測定した140/90mmHg以上に相当)

測定した値はすべて記録してください。高血圧の場合は必ず主治医にご相談ください。
治療中の人は、主治医が降圧剤の種類を変えたり、増量(減量)したりするための大切な判断材料になります。

大人のための 無料歯科健診

●健診日 9月7日(月)
●受付時間 午後1時30分〜3時30分(15分毎の時間指定)
●会場 豊科保健センター
●対象 市内に住所を有する20歳以上の市民
●内容 歯や歯肉などの健診、結果の説明、歯科相談
●定員 24人
●料金 無料

●申し込み 健康推進課(TEL 81・0711)へ電話で申し込みください。(受付時間は午前8時30分〜午後5時15分、土曜日・日曜日は除く)健診前に受診券、問診票、健診票を送ります。
※定員になり次第、終了させていただきます。
※一人につき年度に1回の受診となります。



お弁当のもつ力 No.4

小中高あわせて4人の子育てをしながら、安曇野市の学校給食を考える活動にも携わっている三好さんからのメッセージをお届けします。

～心をつくるお弁当～

毎日の食事は、私たちの体を作っています。良い食事は、体も心も整えることができます。昨年、日本の伝統的な食文化である和食が世界遺産に認定されました。日本固有の風土や旬を生かした食事。改めてそこに立ち返る必要を感じています。

そんな中、子どもたちが自分のお弁当を自分で作る、という取り組みが全国の小中学校で広がってきています。料理という体験を通して、食べ物への感謝の気持ちを育てていく大切な活動です。最初は上手にできませんが、失敗は成功の種。向上心や好奇心を失わないよう、成長を感じた時には「よくやったね!すごい!」と褒めること。それ以外、口や手は出しません。子育てで一番大切なことは、大人が子どもを信じて彼らの能力を伸ばしてあげることだと思います。



三好 祐子さん (穂高 等々力町)

健康推進課健康支援担当
TEL 81・0726 FAX 81・0703



※関連講演会 35 ページに掲載

子どもも簡単に作れる

お弁当作り 321



もう一品、粉吹き芋

材料(4人分)
じゃがいも・・・200g
塩・・・・・・・・適量
こしょう・・・・少々
パセリ・・・・少々

【作り方】

- ①じゃがいもは水洗いし、皮をむいて8等分にします。
- ②①を鍋に入れ、かぶる程度の水を加えて火にかけます。沸騰したら中火にして、じゃがいもがやわらかくなるまで茹でます。
- ③茹でたお湯を捨て、再び火にかけて鍋をゆすりながら、じゃがいもの表面の水気を飛ばすと、表面に粉が吹いたようになります。
- ④塩・こしょうをふり、仕上げにパセリのみじん切りを散らします。

いも類は1日握りこぶし大(100g)

いも類には、ビタミンC、カリウム、食物繊維等が豊富に含まれています。

ビタミンCは抗酸化作用があり、細胞の老化を防ぎます。本来熱に弱いビタミンCですが、いも類のビタミンCは熱で壊れにくい特徴があります。カリウムは体内のナトリウムを排泄して血圧を下げる作用があります。食物繊維はコレステロール、中性脂肪、糖の吸収を抑えます。また、便量を増やして、排便を促す働きもあります。適量を食べることで生活習慣病の予防、改善につながります。お弁当にもご利用ください。