暮しの健康

成人病を考える②
自分の血圧をよく知ろう

「あなたの血圧は」と聞かれると「年齢に90を加えたものがちょうど良い自分の血圧」と答える人がまだたくさんいます。確かに血圧値に近い数値になりますが、これは誤った考えかたです。

血圧は、人種、年令、性別、地域で差がありますが心身ともに健康な生活を送るための、理想的な血圧値があり、世界保健機構（WHO）で決められたものが一般的に、めやすとされています。

正常血圧は最高139、最低89ミリ水銀柱以下、明らかな高血圧は、最高160、最低95ミリ水銀柱以上と言われこの間の値は、境界域高血圧となります。

それでは、血圧とはどういうものか、なぜ血圧値の変動があるのでしょうか。

血液は、私たちの体のすみずみまで運ばれます。これは心臓のポンプ作用によります。心臓が収縮すると血液は押し出されて、太い動脈から細い動脈へと流れていき、このときの血圧を最大（最高）血圧といいます。また反対に、心臓が拡張したときの血圧を、最小（最低）血圧といいます。

血圧は、血管の中を流れる血液の圧力で、体の場所によってその値は異なりますまた、その人の血管（主として動脈）の弾力性―末梢血管の抵抗力、血液の粘稠度（ねばり）、心臓からの抽出量によっても、その値に影響を及ぼしています。

また、忙しい生活、あらゆる面での競争の多い生活、不安や恐怖、食事のとりかた、寒冷などのさまざまな刺激が、血圧値を変動させています。健康な人でも、一日の生活のなかで、血圧値は、上下に変動しておりつねに一定ではありません。ですから、ただ一回の血圧測定だけで、その人の血圧を決めてしまう訳にはいかないのです。できれば、日を変えて三回以上測定したいものです。

健康について、とくに心配のない人でも、年に二回程度は、血圧を測定してもらい、自分の血圧を確めておきましょう。

私たちが、ふつう血圧と言っているのは、上腕の動脈の側面の圧を、はかったもので、大動脈の血圧とおよそ等しいと考えられているからです。

今月の心配ごと相談日

四月一日　間瀬専光寺
　相談員　五十嵐浄尊
　〃　岡本正明

四月十日　岩室村役場
　相談員　渡辺洞雲
　〃　佐藤九三九

四月二十日　夏井公会堂
　相談員　阿部ヤノ
　〃　佐藤九三九

四月二十五日　岩室公会堂
　相談員　石添義雄
　〃　青柳正彦

時間はいずれも午後一時から四時まで。

作業停電のお知らせ

次の地域で作業停電があります。ご協力ください。

5月24日　9時～12時　夏井、牛島の全部

5月27日　9時～15時　間瀬、樋曽の全部　岩室の一部

5月の救急外科医院

日	曜日	住所	名称	電話
1	第1日曜日	吉田町	県立吉田病院	(2)—5111
3	祭日	吉田町	伊藤整形外科病院	(3)—3115
5	祭日	分水町	榊原医院	(7)—3128
8	第2日曜日	巻町	竹前整形外科医院	(3)—2809
15	第3日曜日	吉田町	県立吉田病院	(2)—5111
22	第4日曜日	巻町	町立巻病院	(2)—3111
29	第5日曜日	分水町	本間医院	(7)—2350

2才児検診

期日　5月19日（木）
場所　岩室村役場第二会議室
受付　午後0時45分～1時15分
対象　昭和50年2月，3月，4月生まれのもの，前回未受診者

3才児検診

期日　5月24日（火）
場所　岩室村役場第二会議室
受付　午後0時45分～1時15分
対象　昭和49年3月，4月生まれのもの前回未受診者

ポリオ生ワク投与

期日　5月27日（金）
場所　岩室村役場第二会議室
受付　午後1時～1時30分
対象　昭和51年2月1日～昭和52年1月31日生まれのもの。
注　48ヶ月未満の者でまだ2回生ワクチンを飲んでいない者。

おめでた　おくやみ　3月31日まで

うぶごえ

氏名	生年月日	保護者	部落名
宝輪佳世子	2・17	儀作	間瀬5
草野健治	2・26	浩	和納1
田島圭介	3・6	達男	横曽根
棚橋敏夫	3・15	忠光	石瀬
山岸一孝	3・19	新作	西中
谷井大輝	3・21	学	栄

おくやみ

氏名	年令	死亡月日	世帯主	部落
海津己吉	71	3・6	伊作	和納6
林田繁喜	68	3・20	ツル	岩室
成田豊吉	61	3・24	謙一	横曽根

おめでた

氏名	前住所	新住所
稲葉忍 ／（渡辺）かをる	金池 ／ 弥彦村	金池
遠藤清治 ／（本多）茂子	夏井 ／ 津雲田	夏井
竹内二作 ／（樋口）志保子	和納2 ／ 和納3	和納2
（安達）堅次 ／ 山田キヨ子	弥彦村 ／ 和納2	和納2
羽生正文 ／（八子）美子	岩室 ／ 分水町	岩室
立島勝一 ／（力石）ひさえ	間瀬4 ／ 間瀬1	間瀬4
大岡政道 ／（竹田）米子	金池 ／ 吉田町	金池
藤田晴男 ／（手島）澄枝	石瀬 ／ 新潟市	石瀬