

健康だより

◇異常のシグナル『高血圧』・・・

血圧とは、心臓の収縮運動によって、血液を全身に送るときの通常上腕部で測定する血管壁への圧力のことです。心臓が縮んだ時の圧力を収縮期血圧、また心臓が膨がったときの圧力を拡張期血圧といい、一般に収縮期血圧が最大で「上の血圧」、拡張期血圧が最低で「下の血圧」と呼んでいます。

★高血圧の合併症

狭心症・心筋梗塞・心肥大・心不全・脳出血・脳梗塞・腎硬化症・腎不全など...

★高血圧を防ごう!!

自覚症状のないことが多い病気です。高血圧には遺伝や生活習慣による本態性高血圧と他の疾病による二次性高血圧があります。

○治療によりある程度改善できます

- ・本態性高血圧～生活習慣の改善（食事療法や運動療法、その他の一般療法）
- ・二次性高血圧～薬物療法

※高血圧と診断されたら、医師の指示に従い適切な自己管理が大切です。

★大切な血圧管理

○健診へ行こう

基本健診では血圧測定や尿検査・血液検査、眼底検査などを行ない、合併症の危険性など総合的にチェックできます。年に一度は必ず受診しましょう。

○自宅で血圧チェック

健康管理に役立つばかりでなく、自宅でリラックスして測ることで正確な安静時の血圧値が分かります。



1歳で～あ

毎月1番に
生まれた赤ちゃん

あかさか ゆうた

赤坂優太^{ch}

平成15年7月10日生



父 泰宏・母 美由紀さん
(上向中)

- 好きな食べ物
とまとが好きです。
- 両親から
元気で人に好かれる人になって欲しい。
- 名前は
心優しく大きく育て欲しいと願って。

災害に備えて

地震をはじめ、風水害といった災害は、いつ起こるかわかりません。『災害は忘れた頃にやってくる』のたとえにあるように、私たちがつついっ忘れていた頃に突然襲ってくるものです。私たちの貴重な財産はもとより、場合によっては生命までも危険にさらされる災害に対して、日頃から十分な備えや知識を身に付けることが唯一被害を最小限に食い止めるということを確認しましょう。

- ①ラジオやテレビなどで、最新の気象情報を入手しましょう。
- ②非常持出品（懐中電灯、携帯ラジオ、救急用品、貴重品）など、避難するのに必要な最小限のものを普段から準備し、いつでも持ち出しできるようにしておきましょう。
- ③増水した川や用水路、がけ崩れが起こりそうな場所には近寄らないようにしましょう。
- ④家族やご近所と近くの避難所を確認しておき、特に高齢者や子どもは、みんなで協力して避難を助けましょう。

地区別避難所一覧表

地 区	避 難 場 所	電話番号	収容人員	地 区	避 難 場 所	電話番号	収容人員
屋 地	総合体育館	52-1888	500人	平 川	平川営農研修センター	54-2156	100人
	屋地楽習館	53-1994	100人	湯 田	いきいき研修館	55-2180	100人
	鉄道記念館		100人	佐 志	佐志地区公民館	53-0501	200人
虎 居	虎居地区公民館	53-1272	200人	山 崎	山崎地区公民館	56-8301	200人
	県営若草団地集会場		50人	久富木	久富木区公民館	56-9900	100人
時 吉	時吉ほたる館	53-2739	100人	二 渡	二渡営農研修館	56-8290	100人
船 木	農業構造改善センター	52-1034	150人	白男川	白男川紫陽館	52-3102	100人
柵 野	柵野区公民館	59-8057	100人	泊 野	泊野小学校	54-2003	200人