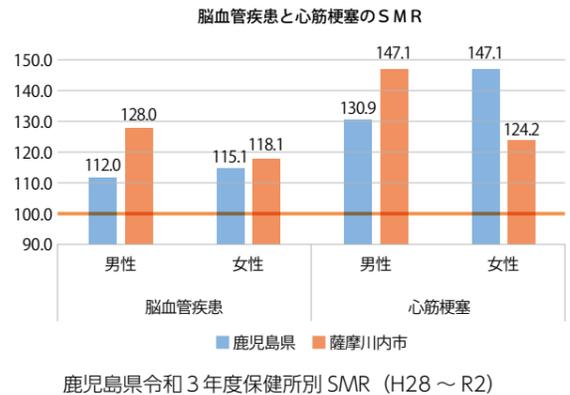




シリーズ高血圧①

あなたの血圧大丈夫!? - 5月17日は高血圧の日 -

本市では、脳卒中や心臓病の一つである心筋梗塞で亡くなる方が全国、県と比較して多い現状です。これらの主な原因の一つが「高血圧」です。今年度は、「高血圧」をテーマに複数回に分けてお伝えしていきます。



SMR(標準化死亡率)・・・その病気による死亡率の全国平均を100とし、100以上の場合は死亡率が高い、以下の場合低いと判断されます。
出典：厚生労働省

血圧の仕組みを川内川に例えよう

人が住む場所に川が流れているように、私たちの体を巡る血管も、血液が全身を流れています。堤防を血管、川の水を血液と例えて考えてみましょう。左図のように、血圧が高くなると、体の中を流れる血液も体重増加やコレステロール、血糖などの上昇で血管に負

普段の穏やかな川	正常な血圧
雨が降り、増水した川	血圧が高くなると...
水量が増え、水圧も強くなり、堤防に負担が掛かります。	血流量が増えると血管を押す力が強くなり、血管に負担が掛かります。
降り続く雨やゲリラ豪雨で増水した川	血圧が高い状態が続いたり、急激な血圧上昇が起きたりした場合
堤防が傷み、氾濫の恐れがあります。	血管が傷んで、「脳卒中」「心筋梗塞」の恐れがあります。

荷が掛かり、傷つく恐れがあります。脳卒中や心筋梗塞の発症予防のために、まずは自分で日々の血圧を管理してみましょう。自宅で朝晩2回の血圧測定をおすすめします。市民健康課では、血圧記録手帳をもとに、自宅での血圧測定の方法や予防・改善のための食生活などについて、相談に応じています。下表を参考に、血

問合先／市民健康課健康増進第1G
(すこやかふれあいプラザ内)
☎(22)8811

圧記録を管理していきましょう。血圧記録手帳は、市民健康課に備え付けていますので、お気軽にご相談ください。



▲本市の血圧記録手帳

表

高血圧の診断基準
(薬が必要な判断基準)

	収縮期	拡張期
自宅で測定	135以上	85以上
病院で測定	140以上	90以上

参考：高血圧治療ガイドライン 2019

高血圧は自覚症状がないために、治療開始が遅れたり、治療していても血圧コントロールが不十分な人が多くいます。また血圧は、気温、体調、運動、食事、ストレスなどで上下するので、自分の血圧の状態について知ることが大切です。自分自身のために日頃からしっかりと管理しましょう。詳しくは、市ホームページをご確認ください。



▲市ホームページ

人と地域とつながりをつくる 社会教育

市では、家庭教育、青少年教育、成人教育など、さまざまな事業を実施しています。今回は、市民の皆さんが気軽に参加できる事業をいくつか紹介します。

子育ての悩みを抱えていませんか？

子育てサポーターや子育て中の方々と情報交換し、学びながら楽しいひとときを過ごしましょう。お子様と一緒にお気軽に参加してみませんか。事前申し込みは要りません。



時／毎週水曜日10時～12時
※祝日は休み
所／中央公民館3階 和室
内容／絵本の読み聞かせなど
※参加無料



▲市ホームページ

パソコン・スマートフォンの操作でお悩みの方へ

中央公民館1階「まなびねっとセンター」では、スマートフォンの使い方や、パソコンでの文書作成や会計報告書の作り方などについて無料で相談できます。



時／毎週月・火・金曜日9時～12時、13時～16時
※祝日、年末年始は休み
所／中央公民館1階 まなびねっとセンター
ター
例えば
○自治会の案内文書の作成
○表計算ソフトによる会計帳簿の作り方
○スマートフォンの基本的な使い方
○LINEの使い方

あなたの知識や技術を地域づくりに役立ててみませんか？

薩摩川内市生涯学習人材バンク「すてきびと」の登録者を募集しています。

○テレビ電話の仕方
○電話帳の登録



▲市ホームページ

活動内容

専門知識や特技を生かして、市内の団体やグループからの要請により、講習会や実演会の講師・指導員として活動します。登録された方は、市ホームページ上で専門分野や特技の内容を紹介できます。



▶ペットロボット制作の様子

活動対象者

ボランティアとして学習の指導または援助を行うことができる方であれば、どなたでも登録できます。

登録方法

「すてきびと登録カード」に必要な事項を明記の上、直接または郵送、ファクスで提出してください。「すてきびと登

録カード」は、中央公民館に備え付けまたは、市ホームページからダウンロードできます。

登録分野(例)

音楽、技師・資格、自然科学、社会科学、生活・趣味、体育・スポーツ・レクリエーション、美術・工芸・書道、舞踊・演芸、文学・文芸・語学、育児、子育て など



▲ヨガ講座の様子

「すてきびと」の登録者一覧は、市ホームページにも掲載されていますので、ぜひご覧ください。



▲市ホームページ

その他、市民大学講座・自主学級の受講生も募集しています！詳細は、広報薩摩川内4月10日号や市ホームページでご確認ください。



▲広報薩摩川内4月10日号

問合先／社会教育課(中央公民館内)
大小路町14-15
☎(22)7251