

*保健婦メモ

血圧の知識

日頃から血圧の

チェックをすることが大切です

毎週木曜日
健康相談日

血圧値は

健康のパロメーター

血圧値が健康状態を示す一つのバロメーターになることは、皆さん、ご存じですね。血圧とは、血液が流れる時に血管の壁にかかる圧力のことです。だから、血液の量が多かったり、血管の抵抗が大きいと、血圧が高くなり、反対だと低くなります。血圧を測ると、「上の血圧は」、下の血圧は」といわれる様に、血圧には、二つの数値があります。心臓が収縮して動脈に血液を送り出した時の血圧を収縮期血圧、一般に「最大血圧」「最高血圧」「上の血圧」といわれています。また心臓が拡張して血管にかかる圧力が最も小さくなった時の血圧を拡張期血圧、一般に「最小血圧」「最低血圧」「下の血圧」と言われています。この二つの数値でWHO(世界保健機構)の「血圧値の判定基準法」にあてはめて判定します。

●血圧値の判定(WHO) 単位 mmHg

区分	最高血圧		
	139以下	140~150	160以上
最低血圧	89以下	正常血圧	
	90~94	境界域高血圧	
	95以上	高血圧	

血圧と合併症

血圧の高い状態が長く続くと、心臓や血管に負担がかかり、様々な臓器に悪影響を及ぼします。高血圧の恐さは、血圧値の高い、低いにあるのではなく、合併症にあるのです。

代表的な高血圧の合併症としては、脳卒中や心臓病、腎臓病などがあります。脳卒中は、脳の血管に動脈硬化が進み、十分な血液が流れなくなり、ついに血管が詰まったり破れたりして起こります。心臓病でも最も起こりやすいのは

心臓肥大です。血液を送り出す心臓にかかる負担が大きくなるために起こります。腎臓病は、腎臓内の細い血管に長い間、高い圧力がかかるとその負担から機能が低下し、ついに腎不全におちいります。

健康相談

①利用ください

これらの恐れ合併症を防ぐためには、早くに高血圧を見つけ、医師の指示のもとに血圧のコントロールをしていくことが大切です。日頃から定期的に血圧を測りましょう。

最近では、家庭用の血圧計が普及し、簡単に測れますし、市役所や各出張所には、自動血圧測定器も備えつけられています。又、保健センターでは、毎週木曜日午前9時~午後3時まで、血圧測定や尿検査など健康相談を行なっています。是非、ご利用ください。但し、これらの値での自己判断は禁物です。あくまでも受診の際の参考です。

ながと歴史散歩

第81回

戒律厳しい尼寺

法船庵

仙崎大日比(青海島)西円寺(浄土宗鎮西派)の西側、墓地を隔てた山ふところに末庵の法船庵がある。

通称「大日比の尼寺」。この地方では尼僧のことを、親しく「おびいさま」とよぶ。

民家風の建物の周囲は、いつも清掃がゆきとどいてまるで浄土の風情である。

この庵は江戸時代、西円寺の名僧、法岸上人の隠居所であった。近くにあった尼僧修行の道場(古寮)が手ぜまになったため、上人が建物を提供した。

法岸上人は大日比三師の一人として知られる。難しいお経の理論を避け、念仏本位の説法で大衆をひきつけた。上人の開いた小兒念仏会は、世界最初の日曜学校という。

法船庵の入口に「尼庵の控」が掲げられている。寛政十年(一七九八)、法岸上人が示した尼僧への厳しい規律である。



民家風な法船庵のたたずまい

◆(投稿)長門郷土文化研究会◆

表紙の説明

近松祭in長門、94の幕開けとなる「近松人形」の序幕式が、3月30日中央公民館ロビーで行われ、28体に及ぶ和紙人形が公開されました。

公開前日、人形制作者の内海清美さんの手によって、「国性爺合戦」を題材とした近松の世界がよみがえりました。展示室には、無料で自由に入れます(午前8時30分~午後10時)

文化の世界はひと様々です。近松人形による文化の香りが、新たな文化創設への道標になってほしいですね。②グレイのカーテンから、ようやく春が顔をのぞかせる。厳しい冬から、待っていたかのように。春は出会いと希望に胸がトキメク。眠りから目覚めたように。早く起きて③

市からのお知らせ、催し物など市民生活に関わりのある情報を、テレホンサービスでもお知らせしています。☎226030

市の人口(4月1日現在)面積 1,527.300㎡
人口 25,637人(△154)
男 11,890人(△63)
女 13,747人(△91)
世帯数 8,642世帯(△31)
()内は前月比