

こんにちは！保健婦です

第一回目の住民健診が終わりました。その場で結果が出るのは、肥満度、血圧、尿検査です。なかでも血圧はみなさん一番気になるようで、「毎回値が違うんだけど...」「ここに来ると高くなる...」「今回はすごく高かった...」というような声が多く聞かれました。

では血圧ってなに？

心臓は縮んだり広がったりして血液を全身に送り出しています。心臓が収縮して血液を全身に送り出す時の血管壁に与える圧力が最大血圧(上の血圧)、体内を循環して心臓に戻ってきた時の血管内にもっている圧が最小血圧(下の血圧)となります。

毎回数値が違うのはなぜ？

心臓は一日に約十回も血液を送り出しています。一回一回圧も変わり、特に疲れや気分などその時の体の状態で変化しや

血圧 生かしましょう



すくなっています。

本当に正しい血圧って？

一番よいのは、起床して一時間後の朝食前の心身ともにリラックスした安静時がよく、毎日健康手帳などに記録をし、安定

したら週に2〜3回にしていってもよいでしょう。その平均した値が、ご自分の血圧と考えてよいと思います。

正常血圧ってどの位？

一番よい状態は130/85mmHg未満とされています。高血圧は以前より厳しくなり140/90mmHg以上になると軽症、中等症、重症と分類されます。

正常血圧を保つには：

特に減塩、肥満の解消、適度な運動などきちんとした生活習慣を整えることが必要です。

健康福祉センターでは月2回健康相談を行っています。健診で気になる方、血圧や尿の検査をして欲しい方など、ぜひ来てみてください、自分なりの健康法を見つけてみてはいかがでしょうか。
保健福祉課保健婦 宇井 教恵

休日当番表

とき	内科系	外科系
8月1日	西田医院(東金市) 0475631393 笹本医院(横芝町) 5162	成東医院(成東町) 047522235
8月8日	福島医院(大網白里町) 04754401 柳川医院(横芝町) 0314	日向台クリニック(山武町) 047501491
8月15日	岸本医院(東金市) 04754885 花城医院(松尾町) 2233	古川医院(成東町) 047522202
8月22日	佐久間医院(大網白里町) 04750638 高根医院(芝山町) 70017	てらし整形外科(大網白里町) 04757500
8月29日	斎藤医院(大網白里町) 047572802 伊藤医院(成東町) 04752508	大網整形外科(大網白里町) 04753611
9月5日	錦織医院(大網白里町) 04750214 原田医院(芝山町) 70056	山崎医院(横芝町) 0561

◎都合により当番医の変更がある場合があります。

◎東陽病院は、8月22日が当番医になっています。診療時間は9時から17時です、事前に電話連絡をお願いします。

8月のこよみ

- 2日 灰回収
- 5日 あしたばの会 (プラム)
- 7日 祇園祭 (8日)
- 10日 町民ハイキング (11日)
- 14日 第10回横芝町花火大会 (荒天の場合は15日)
- 17日 あしたばの会 (プラム)
- 22日 山武郡市民体育大会
- 24日 マザーズクラス(プラム)
- 25日 町子ども会ジュニアリーダー研修会 (25日)
- 26日 胃がん検診 (プラム)
- 29日 防災訓練
- 30日 乳児健診 (文化会館)
- 31日 マザーズクラス(プラム)

お誕生おめでとう

6月21日~7月20日届け出分



米本有香ちゃん

暑くてくることが多いけれど、元気いっぱいの有香です。明るく、健康な子に育ってほしいです【母：まゆみさん談】

氏名	保護者	地区
米本有香	喜久雄	鳥喰新田
川嶋力輝	靖弘	新青
若梅亜美	秀彰	栗山2
海保奈那	佳央	道貫
須合真菜	康二	青芝会
齋藤七海	洋	鳥喰新田
柳橋健希	清明	長倉
鯉淵頼	渉	上町5
小野夢	努	新島新田

