

フラムだより

血圧を下げるには、次の方法を少しずつ無理のない範囲で実行することが大切です。

1. 肥満の解消

肥満かどうかの目安には、ボディ・マス・インデックス(BMI)という体格指数がよく使われます。これは、現在の体重(kg)を身長(m)の二乗で割ったもので、正常範囲は、18.5～25未満です。BMIを1下げることで最大3mmHgの血圧の低下が期待できます。

2. 節酒

飲酒する人は、飲酒しない人に比べて血圧が高い傾向にあります。飲酒の適正量は、1週間の合計飲酒量が7合以内となります。また、週に1日か2日は飲まない日をつくることも大切です。

3. 運動

運動を定期的に行うと血圧が下がることが知られています。激しい運動をするのではなく、比較的軽い運動を続けることが大切です。例えば、

早めの歩行、プール内での歩行やゆっくりした水泳、サイクリングなどです。

4. 減塩十カリウム摂取

塩分を減らして、野菜や果物などからカリウムを摂る量を増やすほど血圧を上げにくい体質を作ることができます。減塩をするには、食卓で塩・しょう油を使わない、塩以外の調味料を使うなどの工夫が必要です。

カリウムを多くとるには、毎食野菜か果物をとる習慣をつけると良いでしょう。

保健福祉課保健婦 小関 章子

お誕生おめでとう

6月21日～7月20日届け出分



渡辺 慎之介 ちゃん

健康で元気な子に育てほしい!

【母:麻美子さん談】

氏名	保護者	地区
渡辺 慎之介	嘉明	栗山 2
大橋 涼弥	寿光	伸和会
福島 徹也	和明	西和会
玉井 敦哉	剛	伸和会
増田 翔太	英夫	南部 1
海保 亮之助	光一朗	南川 岸 1
八巻 泰介	隆介	上町 1
伊藤 悠	剛	古南 2
林 優心	勉	南部 2
竹之内 和志	吉雄	中台 2
佐久間 遥樹	政孝	東 東
黒川 れな	新也	東町 3

※7月号掲載分の田中理奈ちゃんは、名前が里奈ちゃんに訂正されました。

休日当番表

とき	内科系	外科系
8月5日	日吉台クリニック(東金) 0475530510 宇井医院(蓮沼) 0475862522	とよだ整形外科(成東) 047587800
8月12日	西田医院(東金) 047531393 小松医院(山武) 0475892166	とし整形外科クリニック(横芝) 047770
8月19日	福島医院(大網) 0475724401 あきば病院(蓮沼) 0475863711	おおあみ泌尿器科(大網) 0475701333
8月26日	岸本医院(東金) 0475524885 鈴木医院(鈴木千里)(横芝) 04750126	姫島クリニック(成東) 0475801726
9月2日	東陽病院⑧1335 佐久間医院(大網) 0475720638 石毛医院(松尾) 0475862160	高根病院(芝山) 04711333

◎都合により当番医の変更がある場合があります。問い合わせは、消防本部指令課 ☎0475524137へ。

くとうてん

連日の猛暑の中、高校野球の地方予選がたけなわです。高校生のはつらつとした清々しいプレーは、人々に感動をあたえ多くのファンを魅了します。私もそんな高校野球が大好きな一人です。

さて先日、高2の息子が「友達が出るから野球の応援に」と言って出かけて行きました。いつしか、息子の同級生が高校球児。この現実には「月日の経つのは早いもの」と思いつつ、なぜか不思議な気持ちになりました。

この欄をご覧いただく頃には、本県の代表校も決定しているかと思えます。

『ガンバレ〇〇高校』甲子園での活躍を期待しています。(J)