

フラウんだより

冬の血圧管理

血圧が高い方、多いですね。65歳以上では60%近くの方が高血圧だと言われています。町で実施する、住民健診でも受診者の37%の方が、血圧で要指導・要医療という結果でした。

血圧は、一日の間でも変動しますが、季節によっても変動します。特に冬は血圧が上がりやすい季節です。札幌医科大学の疫学調査で



は、冬と夏の血圧を比較すると平均で3〜4 mmHg位冬の血圧が高くなっています。

冬に血圧が上がりがやすいのは、寒さで血管が収縮する他、塩分摂取量が増えることが上げられます。尿中の成分を測定してみると、一日の塩分摂取量が増えていることがわかります。漬物や鍋物などの塩分の高い料理や食品を食べる機会が多くなるためと考えられています

ます。

冬に血圧が大きく上昇する方は、血圧管理を少し強化する必要があります。次のことを参考にしてください。

- ① 蛋白質・カルシウムを積極的に摂り、強い血管づくり。
- ② 適度な塩分・たつぷり野菜。
- ③ 禁煙・節酒。
- ④ お風呂は適度な温度・トイレや脱衣所も防寒対策。
- ⑤ 常に気分をリラックス。
- ⑥ 歩く習慣づくり。
- ⑦ 快眠・快便・腹八分目。

保健師 宇井教恵

お誕生おめでとう

11月21日〜12月20日届け出分



佐久間 康 祐 ちゃん

元気に、強く育ってほしい。

【父：政孝さんからのメッセージ】

氏名	保護者	地区
佐久間 康 祐	政 孝	北 清 水 東
石 橋 由 唯	修	北 清 水 西
伊 藤 巧 馬	義 信	鳥 喰 新 田
川 島 凛	和 宏	北 清 水 関 場
加 藤 聖 之 介	隆 之	栗 山 水 門 ケ 丘
川 島 夕 奈	俊 之	本 町 4

—敬称略—

休日当番医

とき	内 科 系	外 科 系	
1月1日	富塚内科(大網) 0475⑦7511	石毛医院(松尾) ⑧2160	大網整形外科(大網) 0475⑦3611
1月2日	おぐらクリニック(東金) 0475⑤9720	吉田クリニック(成東) 0475②0481	山崎医院(横芝) ②0561
	東陽病院⑧1335		
1月3日	うじはらクリニック(大網) 0475⑦3320	あきば病院(蓮沼) 0475⑧3711	座間泌尿器科医院(東金) 0475②2266
1月5日	今井医院(東金) 0475②0276	岩崎医院(松尾) ⑧2217	姫島クリニック(成東) 0475⑧01726
	東陽病院⑧1335		
1月12日	いしだ医院(大網) 0475⑦1000	成東医院(成東) 0475②2235	駒込クリニック(大網) 0475⑦8800
1月13日	下谷内科医院(東金) 0475⑤6209	小高医院(横芝) ②6368	東葉クリニック(東金) 0475⑤3311
1月19日	古川医院(古川薄)(九十九里) 0475⑦2007	松尾クリニック(松尾) ⑧6482	大平医院(松尾) ⑥6012
1月26日	日吉台クリニック(東金) 0475⑤0510	笹本医院(横芝) ②5162	とよだ整形外科医院(東金) 0475⑤6200
	東陽病院⑧1335		
2月2日	西田医院(東金) 0475⑤1393	花城医院(松尾) ⑧2233	とし整形外科クリニック(横芝) ②7770

◎都合により変更になる場合があります。

問い合わせは、山武郡市広域行政組合消防本部指令課

☎0475(52)4137へ。

あ と が き Vol.9

明けましておめでとうございます。

今年も「広報よこしば」をよろしくお願ひします。

さて、朝晩の冷え込みが強くなり、寒さも一段と厳しくなりました。この時季、空気が乾燥するとともに暖房器具等の火気を使う機会も多く、火災が発生しやすい状態となります。短時間にして、財産・生命までも奪ってしまう恐ろしい火事。先日、12月にしては、記録的な積雪があった我が家でのこと、エアコンは故障、おまけに灯油は切らし寒さで体が震えましたが、火災により家屋・家族が犠牲となり声を頼むのは、いただけません。火災は、用心することで随分防ぐことが出来ます。みなさん今年度の防火標語ご存知でしたか？

『消す心 置いてください 火のそばに』
(H²)