

日本人の3人に1人は高血圧～家庭血圧測定と減塩の勧め～

高血圧は世界で最も多い病気で、日本では4,300万人が高血圧だと推定されています。血圧が高い状態が長期間続くと、脳卒中、心筋梗塞、腎不全などの重大な病気を引き起こす恐れがあります。高血圧は症状がないことが多く、診断には血圧測定が必要です。血圧は健康診断や医療施設などで測定できますが、薬局や家電量販店などで市販されている家庭血圧計が便利で役立ちます。手首で測る血圧計よりも腕で測る上腕式が精度的に優れていると推奨されています。

血圧は身体活動、ストレス、自律神経などの影響を受け変動します。血圧測定は静かで適当な室温の場所で、足を組まずに椅子に座り、1分から2分間安静にした後に測る必要があります。喫煙、飲酒、カフェイン、運動、入浴は血圧に影響します。血圧は日中活動時に高く、夜間安静時に低くなります。診察室で緊張すると血圧は高くなり、家庭血圧よりも5 mmHg程度高くなるといわれています。

＜高血圧の基準＞

	収縮期血圧(mmHg)	拡張期血圧(mmHg)
診察室	140以上	90以上
家庭	135以上	85以上

血圧は、体調不良、睡眠不足などで一時的に高く

なる場合もあります。日を変えて複数回測定しても血圧が高い場合は高血圧の可能性があるので、医療機関で受診してください。

高血圧は薬で治療しますが、減塩、体重の減量、運動、節酒などの生活習慣の修正も必要です。食塩摂取を1日6g未満にすると収縮期血圧が5 mmHg程度低下します。食塩なしで生活するアマゾンの子供は一生血圧が正常だという調査結果もあり、減塩は非常に重要です。

日本人は欧米人よりも食塩摂取量が多く、なかでも山梨県は国民健康・栄養調査(平成22年厚生労働省調査)の結果で、男性(13.1g)・女性(11.2g)とともに食塩摂取量が日本一でした。塩分の多くは食品加工品に含まれています。健康のために外食やインスタント食品などを減らす努力から始めましょう。



市立甲府病院内科
河埜 功ドクター

平成元年山梨医科大学(現山梨大)卒。平成5年山梨医科大学大学院卒、平成18年から市立甲府病院勤務。現在当院内科部長。日本高血圧学会高血圧専門医、日本高血圧学会指導医、日本循環器学会認定循環器専門医、日本内科学会総合内科専門医

市立甲府病院…☎(244) 1111

防災情報 コラム⑬

備えあれば憂いなし

災害が発生する恐れがあるときなどには、市から避難を呼びかけるための情報を発表します。これらの情報は防災行政無線、市防災防犯メールマガジン、市ホームページ、テレビ・ラジオなどでお知らせします。

状況に応じて、発表する内容が異なりますので、確認しておきましょう。

●「避難指示」とは

被害の発生する危険性が非常に高い状況、あるいは、被害の発生した状況であり、直ちに避難していただくか、生命を守る最低限の行動を開始していただくもの。

●「避難勧告」とは

被害の発生する可能性が高まった状態であり、避難できる方は避難場所への避難を勧めるもの。

●「避難準備情報」とは

障害者、高齢者、妊産婦など、避難行動に時間を要する方は避難場所へ避難を、それ以外の方は家族などとの連絡や避難の準備を開始していただくもの。

↓市防災防犯メールマガジンの登録はこちら↓

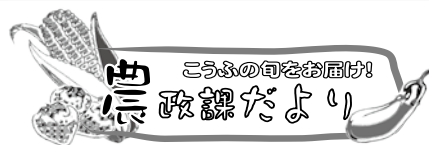
(インターネット)

(携帯・スマートフォン)

甲府市防災防犯メールマガジン 検索



市防災課…☎(237) 5331



第1土曜日は
「地産地消の日」

8月2日

市農政課…☎(298) 4833

おいしい旬の食材～甲府のナス編～

ナスは、国や地域によって多種多様な色・形がありますが、市の主な栽培品種は、古くから日本のナスの代表的な品種である「千両二号」です。



本市は県下一のナスの産地。昭和20年後半から続く県下一古い産地でもあります。一般的に、露地のナス産地は盆地が多く、甲府盆地も最適です。盆地は、地表から地下水が近く、気温もあがります。この環境が、花が咲いてから収穫までの期間が短く、柔らかいナスを育てます。さらに、昼と夜の温度差がナスをおいしく育てます。

ナスは、今が旬真っ盛り。この時季のナスは柔らかくて甘みがあります。また、ナスの収穫は秋まで続きます。秋にかけて旬の新鮮なナスをぜひ味わってみてください。

市内の直売所

- 風土記の丘農産物直売所(午前9時～午後5時、火曜定休) …☎(266) 3858
- 上九ふれあい農産物直売所(午前8時30分～午後5時、木曜定休) …☎0555(88) 2138
- 穫れたてLand山城店(午前9時～午後5時) …☎(243) 6766
- 穫れたてLand池田店(午前9時～午後5時) …☎(228) 4255
- 甲州地どり市場(午前10時～午後6時) …☎(222) 0032