こうなん元気

問い合わせ
▼
健康対策課
☎57-7516

家庭で血圧を測りましょう

血圧とは、心臓から送り出された血液が血管の壁を押す圧力のことで、高いままにしておくと血管が傷つき、もろくなります。特に脳や心臓の血管が傷むと、脳卒中や心筋梗塞など、命に関わる病気にかかりやすくなります。

血圧は、活動しているときやストレスなどによっても絶えず変わるため、病院などの診察室で測った血圧だけでなく、家にいるときの普段の血圧を知っておくことが大切です。

血圧が高いと危険です

血圧が高くなるにつれて、脳卒中などを起こす危険性も高くなります。血圧を日常測る習慣をつけ日々の変化に気づくことが発症予防に役立ちます。

家庭血圧を測る利点

■運動・睡眠・ストレス等、生活リズムに応じての血圧の変化がわかります。

■医療機関を受診したときだけでなく、日常の細かなデータが得られ、高血圧治療に役立ちます。

■白衣高血圧や仮面高血圧を見つけることができます。

★白衣高血圧…家庭血圧は正常なのに、診察や健診時に血圧を測ると高い場合

★仮面高血圧…診察や健診時には正常なのに、家庭で測る血圧は高い場合

測定のタイミング

1日2回（朝・夜）

朝	夜
●起床後1時間以内 ●トイレに行った後 ●朝食後、服薬前	●寝る直前 ●入浴や飲酒の直後は避ける方がよい

測定するときのポイント

●椅子に座って1～2分経ってから測定

●腕帯（カフ）はひじの少し上で、心臓と同じ高さに、指が1本入るくらいに巻く

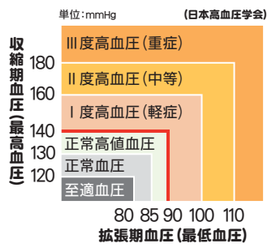
●薄手のシャツなら着たままでも大丈夫

※血圧と脈を測定したらノートに記録しておきましょう
※血圧計は、上腕タイプがより正確とされています

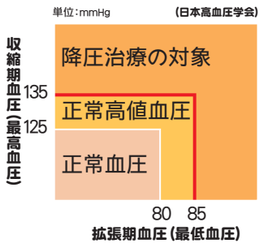
血圧の基準値は家庭と病院では異なります

家庭では135/85 mmHg以上が高血圧

■診察室血圧に基づく血圧の分類



■家庭血圧に基づく血圧の分類



地産地消レシピ… おくらのサラダ

〈1人分の栄養価〉エネルギー 112kcal

たんぱく質	3.7g	脂質	7.6g
カルシウム	145mg	塩分	0.8g

材料（4人分）

おくら……100g
水菜……100g
きゅうり……1本
コーン……60g

◆
すりごま……大さじ4
マヨネーズ……大さじ1
しょうゆ……大さじ1
酢……大さじ1

※しゃぶしゃぶ用の豚肉とあわせてもおいしいです

作り方

①◆おくらはさっとゆで、斜め半分に切る。
◆水菜は4cm長さに切る。
◆きゅうりは縦半分に切り、厚めの斜め切りにする。
◆コーンは汁をきっておく。
②◆を混ぜ合わせ、①の野菜とよく和える。

"オクラひめ"のワンポイント

おくらのネバネバ成分「ペクチン」には、血糖値の急上昇を抑えたり整腸作用があり、「ムチン」には、たんぱく質の吸収を助け、コレステロールの吸収を抑える作用があります。さらに胃壁を守るなど、おくらは夏バテ防止の強い味方です！

このまちで…

今回は、相原秀夫さん（香我美町）から紹介の保木ふみさん。相原さんいわく、「1km先からでも歌声が聞こえてくるような人」だそうです。

声楽家として再出発

保木（ほき） ふみさん（42歳・香我美町）

高校・大学と声楽を専攻し、小学校の講師をしながら年数回は、ステージに立っていた保木さん。

「今振り返ると、学生時代から自分の中に何だか分からない基準みたいなものがあって、皆さんに歌を聴いていただくというより、自分が納得できる状態まで練習できていないと舞台には立たない！ぐらいの勢いでした。こんな私が結婚して、歌うこと・家庭・仕事の両立なんてできるわけありませんよね（笑）。だから出産を機に、歌うことをお休みしました。声楽家としての30代・40代は脂の乗り切る時期。でも、後悔しない自信がありました。私にとって小さい命は、それほど魅力的だったんです」

それから10年。再び声楽家として活動しようと思ったのが、東日本大震災。津波被害で突如家族を失ってしまった被災地の方々の様子を見聞きするうち、自分にできる事は「歌うこと」じゃないかと思うようになったそうです。

家庭生活を大切にしながらの活動再開。練習に割ける時間も限られる中、自分の歌が通用するのかを知りたくて挑戦したのが、平成23年の第35回下八川圭祐記念高知音楽コンクール。結果は第2位。「出場者の中では最年長で恥ずかしかった」と笑います。

「特別なレッスンなんてしていません。小さい頃から『ただ歌が好き』なだけ。誰かのために歌いたいと思えたのは、支えてくれる周りの人たちへの感謝の気持ちからかも。自分の事より家族の事が優先してしまう主婦にとって、家族の協力なしに『始める』『続ける』なんて不可能ですよね。でも子育て中の若いお母さんも、自分をあきらめないで頑張ってほしいです。今では主人も子どもも、私の一番の理解者で味方。そして一番のファンなんですよ（笑）」

※次回は、保木さんの同級生で千屋和仁さん（野市町）です

おおきくなあれ

わがやの王子さま

西岡（にしおか） 想真（そうま） くん

★パパ 和則さん
★ママ 麻美さん
★平成24年8月7日生まれ
★次男 ★野市町
★ご両親から…
みんなに かわいがってもらえて、うれしいね！

おおきくなあれでは、3歳の誕生日までのお子さんの応募をお待ちしています。ご希望の方は、お子さんのお名前・生年月日・ご両親のお名前・住所・続柄・メッセージ・写真（データ可）を秘書広報係までお送りください。応募は、持参・郵送・メールで受け付けています。

■総務課秘書広報係 ☎57−8500

今月のプレゼント

クイズに答えてプレゼントをゲットしよう！

◆クイズ◆
今年の総合防災訓練は、○月○日の○時からでしょうか。

プレゼント

500円分の商品券…5名さま ◆提供／みかんの丘

※当選の方に引き換え券をお送りいたしますので、直接お店で商品と交換してください

応募方法

①答え ②住所 ③氏名 ④年齢（例：30歳代）⑤電話番号 ⑥広報誌への意見・感想を明記の上、ハガキまたはメールでご応募ください。

◆あて先 〒781-5292野市町西野2706
香南市役所総務課秘書広報係 まで
✉ kouhou@city.kochi-konan.lg.jp

携帯の方はバーコードから応募できます

※バーコードリーダーはメーカーや機種により表示できない場合があります

締め切り 8.19（月）当日消印有効

※当選者は「こうなんNOW 9月号」で発表します

◆7月号当選者◆ おめでとうございます。

苺屋のこーにゃんクッキー引き換え券をお送りします。 ◆7月号答え／64種類

赤岡町／中川弘枝さん 香我美町／平野彰治さん
野市町／岡辺裕子さん 夜須町／田中富美栄さん・福井仁美さん

みかんの丘 6月24日にオープンしたばかりの菓子工房。"野菜のおやつ"をコンセプトに、地元で取れた野菜を使ったプリンやレアチーズケーキ、シフォンケーキ、ロールケーキなど17種類を販売。野菜のほのかな甘みと香りなどの特徴を残しつつ、くせのない味が楽しめます。秋には新作も登場する予定。

■住所 香南市香我美町下分684−1
■TEL 0887-50-6566
■定休日 土・日曜日、祝日
■営業時間 11:00～17:00

プレゼントコーナーへ提供くださるお店を募集しています。