冬の血圧管理

新年を迎え、みなさんいかがお過ごしですか。寒くて外出するのもつい、おっくうになってしまいますが、不規則な生活や運動不足気味になっていませんか。今月は、冬の時期に注意したい血圧管理についてお話しします。

血圧とは？

私たちの体に酸素や栄養素を運ぶ血液。その通り道である血管の健康状態の目安が「血圧」です。血圧には個人差があります。一日の中でも違う時間帯で測ってみると異なる値が出るなど、変動しています。

また、季節によっても変動するなど、さまざまな条件に影響を受けます。

冬は血圧が上昇しやすい

冬になると、気温が低くなり、体温を逃がさないように交感神経が緊張して血管が収縮するため、血圧が上昇します。もともと血圧の高いかたは、変動の幅が大きくなるので、普段より注意が必要です。

こまめな防寒対策を

血圧上昇を防ぐには、急激な温度変化を体に与えないことです。人間の体は突然寒い環境におかれると急激に血圧が上昇します。外出するときは、重ね着をして保温効果を高めましょう。

家の中は場所によって温度差があり、特に玄関や浴室、トイレはリビングに比べて低めです。部屋の温度は20℃前後に保てるとよいでしょう。

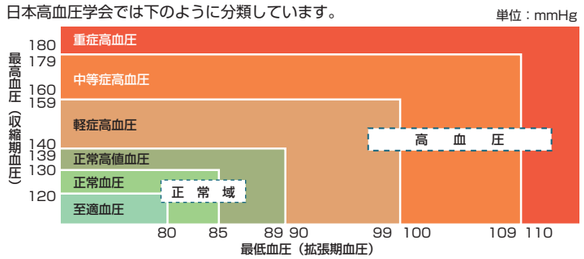
血圧測定のすすめ

血圧測定は、血圧管理に役立ちます。

人間は起床後、交感神経が活発になると心拍数が上がり、血圧が上昇します。午前中は「魔の時間」と呼ばれ脳卒中、心筋梗塞などが起こりやすい時間帯です。

高血圧の診断基準

日本高血圧学会では下の分類しています。



〈正しく血圧を測るコツ〉

- 測定する時刻を決める
朝より夕方のほうが高くなります。測定時間は一定にしましょう。
- 測定する姿勢を統一する
姿勢によっても血圧は変動します。
- 測定する前は、10分程度安静にする
運動後、入浴後、食後は高くなります。

日常生活のポイント

～まずはできることからやってみよう～

入浴
- 温度差に気をつける
脱衣所や浴室内の温度差が大きく血圧の変動が激しいので、事前に部屋を暖めておきましょう。

食生活
- 減塩を心がける
おせち料理、汁物など塩分摂取が多くなりがちです。野菜を多くとる、めん類のつゆは残すなど工夫しましょう。

睡眠
- 十分な睡眠を
睡眠が不足すると、体のリズムが狂い、イライラして血圧も上昇します。睡眠がしっかりとれる環境づくりを心がけてください。

外出
- マスクを着用
冷気を吸うことで血管が収縮します。かぜ予防も兼ねてマスクを着けましょう。

運動
- 急激な激しい運動は避ける
運動の前に十分なウォーミングアップを行いましょう。ウォーキングのような有酸素運動がおすすめです。

牛島歩こう会　歩く前にみんなで体操！

また、血圧の薬が処方されているかたは、きちんと内服して血圧管理をすることもたいせつです。

まだまだ寒い日が続きますが、できるだけ体を動かして、元気に楽しく冬を乗り切りましょう。

問 保健介護課
保健師　久保寺ちあき
☎84-0327

子育てワンポイント 57

Q 3歳児です。気に入らないことがあると泣き続けます。

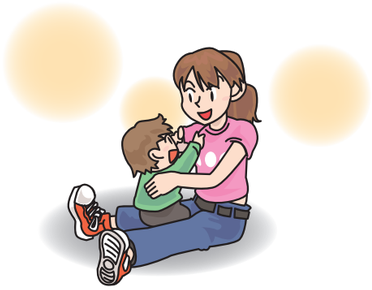
A 3歳ごろになると自我が生まれ「あれは嫌だ。これが欲しい」と自分の気持ちを強く主張し始めます。しかし、言葉で上手に伝えられないので泣いて訴えているのです。

泣き続けるときは、何を言っても耳に入りません。泣き声が静まってきたら、時機を見て「おやつにしよう」「外で遊ぼう」と気持ちを切り替えてみましょう。

子どもが無理な主張をしたとき、すぐに「だめ」と否定せず「今日はだめだけど今度ね」と一度受けとめてあげましょう。母親の返す言葉で、泣いたり笑ったりします。

子どもは成長とともに、思いを言葉で伝えられるようになります。さらに、自分の感情もコントロールできるようになるので、少しずつ泣くことも減ってきます。

問 開成幼稚園
☎82-4247
開成幼稚園
のびのび子育てルーム
☎83-4198



生き生きしポート 子どもたちは今 91

「中学3年生」

文命中学校総括教諭　松田　直隆

私は現中学3年生の入学といっしょに文命中学校に赴任しました。その中学生も現在は進路選択に不安を抱きながらも希望を持って学校生活を送っています。自分のこれまでの生活を振り返っても、中学時代の友人は今でも気遣いせずに会話ができる一生の友達と言えるように思います。最近も、同級生と会いましたが、恐ろしいほど中学校のときと性格も考え方も同じで、いかにその人がそのまま現れている時期かということがわかります。

さて、文命中学校の3年生。今年はどんな1年だったでしょう。行事の前には必ず「中学校生活最後の」ということばがつきます。

楽しかった修学旅行

まず体育祭。練習での反省、はちまき忘れのチェック、予定の連絡など朝礼台の上で生徒全員を動かしました。縄跳びや竹取物語で3年生の意地を見せました。

修学旅行では、事前に平和学習で開成町の戦争体験や戦時中の貴重な話を伺ったり、千羽鶴を折ったり、京都での班行動では、バスや地下鉄のルートを調べたり多くの時間を割きました。一番心配だったのは、なんといっても名古屋駅で新幹線の乗り換えの停車時間が1分だったことでした。体育館で何度も練習し、初めは3分かかっていた乗車もついには40秒ぐらいでできました。全員無事に予定どおり帰ってくるという目標は見事に達成できました。

文化祭では、文命中学校伝統の合唱コンクール。なかなかエンジンがかからず心配もしましたが、3回の中間発表で互いに競い合い素晴らしいハーモニーを響かせるまでになりました。学年としても発表したいということで学年コーラスも行いました。

こまでは最上級生として立派に文命中学校の看板を背負って頑張った3年生。しかし、最後の難関が待っています。進路です。前期選抜は各公立高校独自の選考基準があり、面接が実施されます。自己PR書も書かなくてはなりません。競争率は高いところで2～3倍以上です。そのあとの後期選抜は、学力検査の点が重視されます。自分が誇りを持って進める進路をぜひ現実のものにしてほしいものです。気持ちの落ち着かないとき「人事を尽くして天命を待て」のことばを送りたいと思います。私が中学3年生の時担任の先生に教えていただき、やるべきことをやることだけが、最良の道とわかりました。