

健康ほくほく通信

図 保健介護課 保健係 内線3113 ~ 3116

No.33 冬と血圧の関係

鬼北町は高血圧の方が多いということは、お聞きになったことがあるかもしれません。

特にこの寒い時期は、血圧が上昇することが知られており、普段は高血圧ではないのに治療が必要になるレベルまで血圧が上がったりする人もいます。それに伴い、心臓への負担も増え、心臓病も冬に多く起こることが報告されています。普段から高血圧の方は、より血圧が上がりがやくなるので、注意が必要です。

冬に血圧が上昇する理由

- ・寒さを感じると体温の発散を防ごうとするため血管が収縮する。
- ・冬は運動不足になりがちで、肥満になる。
- ・冬場は忘年会や新年会など飲酒の機会も増え、食事による塩分摂取が増える。

寒さ対策をしたり、運動の機会を増やすとともに、食事にも気をつけていただきたいです。

高血圧を防ぐための食事

- ・減塩を心がける（だし、酢、香辛料、香味野菜を利用する。塩・しょうゆの使う量を減らす。練り製品、ハムなどの加工食品は頻度や量を減らす。）
- ・野菜、豆類、きのこ類をしっかりとろう
- ・アルコールの摂取はほどほどに（日本酒で1日1合程度・週に2日は休肝日。）
- ・腹八分目



きほくのいない血圧の話、知ってる？

鬼北町 Ⅱ度以上高血圧者割合 愛媛県内ワースト1位

鬼北町、鬼北いんか 鬼北町、鬼北いんか 鬼北町、鬼北いんか

△高血圧は、脳卒中および心疾患の最大の危険因子です△

どうにかできるはずやし。

みんなで血圧下げようや!

北宇和病院
だより



新年も感染予防にご留意を!

鬼北町の皆さま、新年あけましておめでとうございます。

昨年は年初より愛媛県下でも新型コロナウイルス感染の爆発的な拡大が見られました。一旦、感染者数の減少も見られたものの8月から9月にかけて、更に大規模な感染拡大が見られ、町内でも複数の施設等での集団発生を認めました。その後も散発的にはあるものの施設などでの集団感染を認めております。

町民の皆さまのご協力により、ワクチン接種も進んでおり、重症化する症例は殆ど見られませんが、感染力の強さは未だに軽視できない状態です。withコロナでの制限解除、社会活動再開に伴い、帰省や旅行などで人の流れが大きくなっています。適切な場面でのマスク着用や手洗いの徹底、こまめな換気など、感染予防、感染拡大防止に今一度ご留意いただくようお願いいたします。

お詫びと訂正

広報きほく12月号に誤りがありました。お詫びの上、訂正します。

P3 北宇和郡小学校陸上競技大会
ソフトボール投げ 男子 1位

(誤)加形 航大 (好藤)

(正)加形 航大 (松西)

第1回「キホクのキオク」フォトコンテストに寄せられた、奈良の天満神社の写真、移りゆく季節を捉えた、素敵なお作品です。コンテストには約200点の応募がありました。入賞作品は、町内各所で展示会を行い、披露していく予定です。来年度も開催しますので、皆さんぜひご参加ください!



今月の1枚

編集後記

▼厳しい夏の日差しの中、カメラ片手に汗だくで取材に奔走していた日々。昨日のことのように思えますが、気が付けば早くも新年を迎える時期となりました。鬼北の冬の寒さは体にこたえますが、空気の冷たさで頭が冷やされて「キリッ」と気持ち引き締まる感覚は、冬ならではの心地良さだと感じます。澄み渡った冬の空気を胸いっぱい吸い込んで、令和5年を新たな気持ちで歩んでいきましょう。(輝)