

## 健康きらい

あなたは自分の

本当の血圧を知っていますか？

「血管を守るために」

今年度の市の健康診査で高血圧と診断された人は90人で、全体の24.1%、4人に1人が高血圧という結果でした。

高血圧は、血管を傷つけ、動脈硬化をすすめ、心臓や脳・腎臓に障害をもたらしますが、自覚症状はありません。高血圧で動脈硬化がすすみ、心筋梗塞や脳梗塞などの合併症が起きてしまつてから自覚症状が現れるのです。このことから、高血圧はサイレントキラー（静かな殺し屋）とも言われています。つまり、自覚症状が現れてからでは、遅いのです。

では、あなたは自分の本当の血圧を知っていますか？知らない間に高血圧になっていませんか？

健康診査で血圧が高くて、「急いで走ってきたから」「看護師さんの前で緊張したから」などと言われる方がよくおられます。確かに血圧は、緊張や運動などで交感神経が刺激されると変動します。本当の血圧は健診や受診時の血圧だけではわからないものです。ですから、普段の血圧を知ることが大事なのです。

本当の血圧を知る方法のひとつは、家庭で血圧を測ることです。自宅でリラックスしているときに測る「家庭血圧」を測ることによって、自分が知っている血圧は正しいか、また、血圧を下げる薬を飲んでいる人は薬が効いているのかなどを判断することができます。

血圧が気になる人は、ぜひ家庭血圧を測るなどして、自分の血圧を知り、大切な血管を守りましょう。

### 家庭血圧の目標値

	若年 中年者	高齢者 (65歳以上)
収縮期 血圧	125 未満	135 未満
拡張期 血圧	80 未満	85 未満

### 家庭血圧の測定方法

1日2回

#### ★朝

・起床1時間以内  
(朝食前や薬を飲む前)

#### ★夜

・寝る前  
(入浴・飲酒の直後は避ける)

※椅子に座って測りましょう

※記録を残しましょう



お問い合わせ 健康福祉部 健康づくり課 (山東庁舎) ☎55-8105 ㊟55-2406

## 地域包括 支援センター だより

### 認知症の薬について

認知症になると、「記憶力」など脳の力を以前の状態まで回復させることは難しいですが、薬を継続して飲むことで、飲まない場合と比べ、病気の進行を遅らせることが知られています。

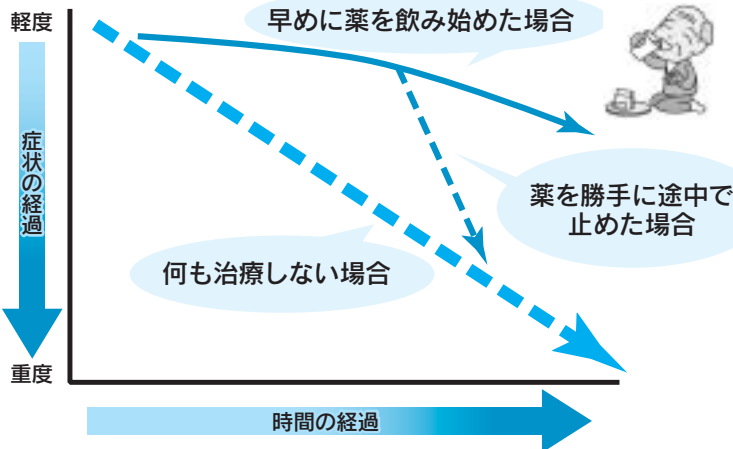
認知症は、約2年で軽度から中等度へ進行するという報告もあります。「認知症かもしれない、でもまさか」というくらいにうちに医療機関で受診することは進行をゆっくりにするために大切です。

また、家族や周りの人にはわかりにくいかもしれませんが、薬を飲み始めてから3か月後、半年後、本人の状態があまり変わっていないことは、進行を遅らせている効果と考えられます。グラフにあるように勝手に薬を止めると症状が進む可能性が高くなりますので、家族や介護サービス等の手助けで本人が飲み忘れないような環境をつくることも大切です。

飲み薬には錠剤、細粒、内服ゼリー、液体のものがあり、貼るタイプもあります。薬を飲み始めてからの本人の様子を観察し、副作用や困ったことがあればすぐに医療機関や薬剤師に相談しましょう。

注)薬の適用については医師の判断であり、診察、検査が必要です。

「治療したとき」と「治療しないとき」の違い



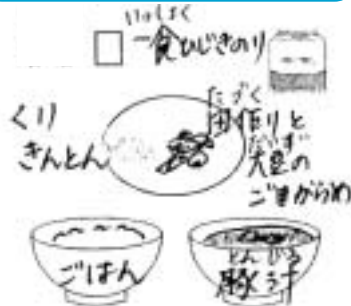
お問い合わせ 健康福祉部 福祉支援局 (山東庁舎) ☎55-8110 ㊟55-8130

# まいばらんす 給食レシピ



バランスのとれた食生活を送れていますか？給食の献立を参考に、ご家庭での食事を見直してみてください。

## 1月17日(金)の給食



お正月の田作りの余りを上手に利用することができます。大豆とからめることで、魚の苦手なお子さんでも、おいしく食べてもらえるメニューです。カルシウム補給にもなりますので、ご家庭でもぜひ、お試しください。



お試しメニュー



### 田作りと大豆のごまがらめ

#### 材料 (4人分)

かたくちいわし(田作り用)	16g	砂糖	大さじ1強
大豆(乾燥)	50g	しょうゆ	大さじ1/2
小麦粉	10g	みりん	小さじ1
揚げ油	適量	いりごま	大さじ1弱

#### 作り方

- ① 大豆は一晩水につけてもどしておく。
- ② 大豆の水気を切り、小麦粉をまぶす。
- ③ 170℃くらいの油で、いわしをさっと揚げ、大豆は2度揚げし、カリッとさせる
- ④ 小鍋にたれを作り、揚げた大豆、いわしとごまをからめ、できあがり！



シリーズ

# 多文化共生

お互いに認め合いながら  
暮らせる地域づくり

## 「米原市日本語教室で勉強中」

～ロペス・リリアナさん～

今回は、米原市多文化共生協会が開催している日本語教室に昨年の10月から参加されているリリアナさん(ポリビア出身)にお話を聞きました。

リリアナさんの出身地・ポリビアは南アメリカの中心で、アンデスとアマゾンの国とも言われ、北と東をブラジル、南をアルゼンチン、南東をパラグアイ、南西をチリ、北西をペルーに囲まれた内陸国です。ポリビアの面積は日本の約3倍ですが、人口は約10分の1です。「ポリビア中央のコチャバンバという文化都市で生まれ、サンタクルスで生まれ育ちました」とリリアナさん。

日本や米原市の印象について尋ねると、「日本は街並みがきれいですね。以前は神奈川に住んだこともあります。米原は静かで自然が豊かな印象です。また、ポリビアの人たちは開放的で陽気、自由な印象がありますが、日本人は規律正しくて責任感がある感じがします」と話されました。日本で暮らすのに一番の障壁はやはり日本語とのことで、特に日本語は文法が難しいと感じておられるようです。

「近くに日本語を学べる場所がなかったので、週1回この教室で学んでいます。仕事で使うという目的もありますが、日本に長く住みたいと思っていますので、今後も継続して受講していきたいと思っています」と語っていただきました。



▲米原市日本語教室で学ばれているリリアナさん。

※協会では、日本語教室のボランティアを随時募集しています。

お問い合わせ  
米原市多文化共生協会事務局  
(米原庁舎 人権政策課内)  
☎52-6629 ☎52-4539