

高血圧に 気をつけよう

気温が低くなってくると血圧が上がりやすくなります。高血圧になっていても、ほとんど症状は出ません。健康で長生きするためにも、**まず血圧を家庭で定期的に測りましょう**。今回は高血圧対策について、保健センターに聞きました。

血圧は、朝と夜の1日2回毎日できるだけ同じ時間に測定します。血圧計は上腕式血圧計がおすすめです。

正しい血圧 の測り方



朝、起床後1時間以内でトイレを済ませて、1～2分椅子に座ってから朝食前・服薬前に測る。



夜、就寝直前に測る。入浴や飲酒の直後は避ける。

高血圧の 基準値

自宅で測る血圧（家庭血圧）の場合

収縮期血圧	135mmHg 以上
拡張期血圧	85mmHg 以上

（糖尿病や腎障害がある場合は別の基準値）

参考：日本高血圧学会



高血圧対策には塩分摂取を減らすことが効果的！愛媛県では「えひめご塩慮活動」を推進しています。減塩のヒントも掲載している HP はこちら➡



高血圧の改善には食事のほか、運動も大事です。

1日30分以上の速歩、スロージョギングなどの有酸素運動・軽いストレッチなどです。

ということで

砥部焼伝統産業会館から、今月の表紙「大いちょう」がある常盤木神社までとべさんぽしてきました。



ウォーキング情報

砥部焼伝統産業会館から、聖火台モニュメント前を通ってのんびりと田園風景の中を歩き、常盤木神社までは約1300m、30分くらいです。窯元も点在しているので、巡りながらもおおすすめです。少し道幅が狭いので、気をつけてください。県道53号も狭くなっている箇所があります。どちらもゆるーく坂道。ご自分のペースで歩いてみてください。

今月号の 表紙写真

五本松の常盤木神社にある大いちょうです。樹高は約36mで樹齢はわからないとのこと。大昔から砥部の里を見守ってくれています。