

すこやかたより

めざせ!ハッピーライフあぐい21

保健センター
通信

オアシスセンター1階
TEL (48) 1111
(内311・312)

高血圧に注意しましょう!

高血圧の基準

普段の自分の血圧がどれくらいかご存知ですか。高血圧はサイレントキラー（静かな殺人者）と呼ばれ、自覚症状がほとんどないまま進行します。最高血圧が140mmHg以上または最低血圧が90mmHg以上の場合、高血圧とされます。一度自分の血圧を確認してみましょう。

高血圧を防ぐために日常生活で気をつけるポイント

食生活 カリウムには血圧を下げる働きがあります。ただし、腎機能が低下している人は腎臓に負担をかけてしまうので、取りすぎないようにしましょう。

塩分の取りすぎは血圧を上げます。1日10g以内を心掛けてください。

休 養 ストレスがたまると血圧が上がり、血管にも負担が掛かります。ストレスを解消するために、しっかりと睡眠をとることが大切です。睡眠中は血圧が下がるので、血管や心臓を休めることができます。

睡眠以外にも、1日30分ほどゆとりのある自分の時間をもち、リラックスすることも効果的です。

運 動 適度な運動を続けることは血圧を下げる効果があります。週に2・3回を目安に、笑顔で行える程度の運動が最適です。強すぎる運動は血管に負担を与え、続けることも難しいため、逆効果になります。

既に血圧が高い人は、脳卒中などの引き金になってしまう危険もあるので、一度医師に相談してからしましょう。

立春が過ぎましたが、まだまだ寒い日が続きます。気温が低い時期は、脳卒中や心臓病で倒れる危険性が高まります。なかでも、風呂場は他の部屋よりも冷えていることが多いため、危険な場所です。寒さにさらされて血圧が急激に上昇し、血圧の変化が大きくなるためです。血圧の高い人や高齢者は特に注意しましょう。

風呂に入るときのポイント

- ・ 脱衣所をストーブなどで暖めておく
- ・ 入浴前に風呂のふたをしばらく開けておき、湯気で浴室を温める
- ・ 浴室が温まっていない一番風呂は避ける
- ・ 38度～40度の、ぬるめのお湯にゆったり入る

平成24年度も子宮頸がんワクチン 予防接種の補助をします

平成24年度も、今年度同様に中学校1年生～高校1年生相当（平成8年4月2日～平成12年4月1日生まれ）の方に対し、子宮頸がんワクチン予防接種の補助を行います。

平成23年度に高校1年生相当（平成7年4月2日～平成8年4月1日生まれ）の方で、全3回の接種のうち平成24年3月31日（土）までに1回でも済んでいる方は、引き続き補助を受けられます。補助を希望される方は**早めに接種**してください。

接種の際には、保健センターから昨年8月に送付したピンク色の通知書を医療機関へご持参ください。紛失された方は、保健センターに問い合わせてください。

□問い合わせ先

保健センター ☎(48)1111 (内311・312)

高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種補助に 予診票が必要になりました

町では、接種日に満70歳以上の方に、高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種の補助を行っています。補助は1人1回限りですが、既に補助を受けた方が気付かずに接種を受け、補助を受けられないことが多数ありました。

そのため2月から、補助を受けるための手続きを変更しました。接種前に保健センターに行き、予診票をもらってください。予診票をもらうのに必要な書類はありません。

予防接種実施医療機関に予約した後に、予診票、診察券（お持ちの方）、健康保険証を持参して、接種を受けてください。接種に要する費用7,000円のうち自己負担分4,000円をお支払いください。（町の補助3,000円）

生活保護世帯、住民税非課税世帯の方については、費用を全額補助します。接種前に保健センターで手続きをしてください。印鑑をご持参ください。

この予防接種は任意になりますので、主治医と十分相談し、接種にあってください。

□問い合わせ先

保健センター ☎(48)1111 (内311・312)