



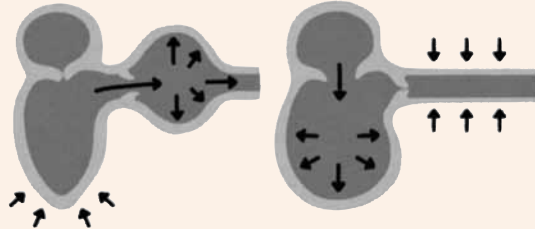
『高血圧』とは？

血圧とは心臓から送り出された血液が血管の壁にあたる圧力のことをいいます。加齢による血管の老化やよくない生活習慣の積み重ねにより、血管が固くなる、また血管に脂肪がこびりつき、血液の通り道が狭くなります。すると、血液が流れるために、強い圧力が必要になり、血圧があがります。高血圧が継続すると、やがて脳卒中や心臓病、腎臓病といった命に係わる重大な病気を引き起こします。未来の血管のために、血圧をコントロールしていくことが大切です。

収縮期血圧(最高血圧)

心臓から血液が全身に送り出されるとききの圧力

140mmHg以上ある場合に、高血圧症が疑われます。



拡張期血圧(最低血圧)

血液が心臓に戻ったときの圧力

90mmHg以上ある場合に、高血圧症が疑われます

①減塩

食塩は血液量をあげて血圧をあげ、心臓にも負担をかけます。

※1日の摂取目安

男性8.0g/日未満 女性7.0g/日未満

◆減塩のポイント

- ・漬物を食べ過ぎない。
- ・麺類のスープを残す。
- ・味つけに、だしのうま味やレモン汁などの酸味を生かす。

②肥満予防

内臓脂肪を伴う肥満は、高血圧症などの生活習慣病の原因となります。

◆食事のポイント

- ・野菜や果物を積極的に食べましょう!
- ・脂肪分を多く含む食べ物を控え、青魚類を食べよう心がけましょう!

◆運動のポイント

ふだんから元気に動くことで、高血圧の予防にもつながります。まずは1日10分多く体を動かす「+10」を心がけましょう。

※「+10」の例：駅まで歩く、階段を使う、遠くのトイレを使うなど

③節酒

適量と休肝日を守って、じょうずにつきあいましょう。味つけの濃いつまみは塩分量も高く、注意が必要です。

④禁煙

煙草を吸うことで血管が収縮して細くなり、血圧があがります。

⑤健康診断

年に1回、受けましょう。



地域で見守る子育て!子育て!



～乳幼児の子ども達の心身の成長発達について～

子どもの成長は、階段をのぼるように、一段そして一段と発達していきます。その階段(発達段階)はどの子どもほとんど同じなのですが、のぼる早さや時期はそれぞれ違います。早く成長することよりも、子どもの発達段階を知り、ようずにあわせて周りの大人が関わるのが大切です。

子どもの発達にあわせた関わりは、子どもの自信を育て、興味の広がりやちょっと苦手なこともやってみようとする意欲を育てていきます。

■「関わり方って?」「発達って?」「どうすればいいの?」 疑問や悩み、迷うときは相談することも大切!

相談内容	主に就園前の子どものについて	主に就学前の子どものについて	18歳未満の子どものについて
相談先	子育て支援センター	保健センター	児童センター こども発達支援センター

■健診の機会の活用を!

乳幼児健診は、子どもの心身の健康や発達を保護者と保健師などの専門職といっしょに確認し、育児について考える場所です。

健診の種類	乳児健診	4か月児健診・1歳6か月児健診 2歳児歯科健診・3歳児健診	5歳児健診
内容	乳児健康診査受診票(2枚発行)を使い、各自で医療機関で受診	指定の実施日にいきいき広場(保健センター)で受診	指定の実施日にいきいき広場(保健センター)で受診 ※近隣市の多くは未実施

お母さんだけでなく、みんなで子どもたちの育ちを支えていきましょう!