

すなやま支援員

VOL.80 だより



令和 6年 12月 発行

発行者:砂山地域集落支援員 阿部久美子

拠点施設:ぎょぎょかい めでたや

住所:塩谷1181 電話・告知端末:62-7273

ゴミのポイ捨て

集落支援員の仕事で集落点検をしていると、塩谷からお幕場へ続く道路わきのゴミが目につきます。以前私の同級生の方が、子どもと一緒に自主的に拾っている様子や水曜日にお幕場の美化作業を行っているのを見たことがあり、頭が下がる思いだなあと、思っていました。



集落からお幕場入り口に向かって、目についたごみを拾いながら進んでいくと、短時間で米袋一杯になりました。主にどんなものが捨てられているのか、誰が捨てたのかの手掛かりはないかと、買い物袋を開けて中を見てみると、カップラーメンを食べて、丁寧に器を折りたたんだものや、スーパーの惣菜が入っていたであろう、トレーなども見受けられました。最初は気持ち悪くて、嫌だなと思ったけれど、ごみを拾って、きれいになった路肩を見て、すっきりしました。

それから数日後、きれいに拾ったはずの路肩に、またゴミが捨てられていました。お昼休みに駐車場で休んでいた人が捨てたのか、海に釣りに来た人が捨てたのか、住民が帰りに車から捨てたのか真相はわかりませんが、きっと自分の家の玄関先に捨てられていたら、気分が良い訳はありません。いちごっこにはなりますが、捨てない、捨てさせない努力も必要かなと思います。

わが家で血圧管理

～家庭血圧測定のおすすめ～

日ごとに寒さが増してくる季節となりました。寒くなると体温を逃がさないように血管が収縮するため血圧が上がりやすくなります。

血圧は高くなっても、自覚症状がないことが多く、気づかないうちに、心臓や脳、腎臓などの血管に影響を与え、心筋梗塞や狭心症、脳卒中、腎臓病等の病気を引き起こすことがあります。

健診結果をみても、若い年代でも基準値を超えている人もみうけられます。老若男女問わず、高血圧のコントロールのために、ぜひ家庭での血圧測定をおすすめします。

◆家庭血圧を測るときのポイント◆

【測定のコツ】

- ・ 1日2回 「朝」⇒排尿後、服薬・朝食前、起床後1時間以内に
「夜」⇒飲酒・入浴直後はさけ、就寝前に

【測定時のポイント】

- ・ 椅子に座って1から2分経ってから測定する
- ・ カフは心臓と同じ高さに合わせる
- ・ カフは素肌（または薄手のシャツ）の上から巻く



◆血圧の基準値◆

正常血圧の基準値		
測定場所	収縮期	拡張期
家庭で測定	115 未満	75 未満
病院で測定	120 未満	80 未満

高血圧の診断基準 (降圧治療の対象)		
測定場所	収縮期	拡張期
家庭で測定	135 以上	85 以上
病院で測定	140 以上	90 以上

※日本高血圧学会では、診察時と家庭で測定した血圧が異なる場合は家庭血圧を優先することを提唱しています。測定値は記録して、主治医にみてもらいましょう。
高血圧が続く場合は、早目に医療機関を受診しましょう。

健康に関することはいつでもお気軽にご相談ください
 神林支所 地域振興課 地域福祉室
 電話 66-6113