

健康ワンポイントアドバイス



養父市役所保健師
片岡 則子

早期高血圧に注意

検診等で血圧が高いと言われてたにもかかわらず「症状がないから大丈夫」と放置している人はいませんか？

高血圧は自覚症状の乏しい病気ですので、症状がないからといって安心はできません。降圧剤を服用している方でも、血圧が十分にコントロールされていなければ危険ですし、血圧が高いのに治療をしていない方はもっと危険です。

に、血圧の日内変動を知る家庭血圧が重視されるようになりました。特に注目されているのが朝方の血圧です。血圧は一日中一定ではないのですが、一般的に寝ている間には低く、朝方に上昇を始め、昼に高くなると言われています。最近、降圧剤を服用している方も服用していない方も朝方の血圧が特に高くなる人が多いことが分かり「早期高血圧」と呼ばれ注目されています。

朝方に上腕で血圧計を使用して測り（できれば起床後1時間以内）、上が135/55mmHg以下、下が85mmHg以下であれば合格。160/100以上は要注意です。主治医と相談しましょう。上が180以上であればすぐに受診しましょう。

高血圧という病気はあまりにも一般的になりすぎてしまったため、「年をとれば誰でもなるもの」という印象が強いのではないのでしょうか。がんなどに比べ、高血圧で死ぬことはないと思いがちです。

市では、血圧や心電図を家庭で簡単に測定できる器械（うらら）を貸し出しています。血圧管理等、健康管理にお役立てください。

利用についてのお問い合わせは、各保健師までご連絡ください。



シリーズ みんなで創る「のびしろ兵庫国体」

デモスポ行事で国体参加を！
養父市をターゲットのまちに
市協会設立で国体へGO！

平成18年9月30日から10月10日の国体会期中に、養父市では正式競技のハンドボール（成年男子）のほかに、デモンストレーションとしてのスポーツ行事（通称デモスポ行事）を開催します。

デモスポ行事とは、県民誰もが参加できるユニースポーツや地域の特徴を活かしたスポーツ行事で、県下で40行事が予定されています。

養父市では、養父でウォークラリー、関宮でパラグライダー、大屋ではターゲットを実施することになっています。このほど、ターゲットを養父市民のユニースポーツにしようとして2月27日、おおよスポーツセンターに愛好者が集まり、養父市ターゲット協会の設立行事が開かれました。総会后、参加者全員でターゲットを楽しみ交流を深めるとともに、ターゲットをさらに普及し、国体を機に養父市をターゲットのメッカにしてい



設立大会でターゲットを楽しむみなさん

No. 2

こうとみなさん張り切っておられました。

ターゲットはイギリスで生まれ、500年の歴史を持つ競技です。ターゲットという矢をボードめがけて投げるシンブルなスポーツですが、62カ所の得点エリアがあり、計算力と判断力でゲームを組み立てていくメンタルな競技です。高齢者から子どもまで老若男女を問わず、狭い場所でも競技を楽しむことができます。

今年は、本番に備えてリハール大会や様々なイベントでターゲットの魅力をPRしていきます。