

JA茨城県厚生連 県北医療センター 高萩協同病院 内科科長

森山 直子 先生

皆さん、初めまして。県北医療 センター高萩協同病院 内科の森 山と申します。本日は家庭血圧計 による血圧測定について書きたい と思います。日本における家庭血 圧計の普及率は高く、最近の報告 では家庭血圧は診察室血圧と同等 以上の臨床的価値をもつと評価さ れています。現在、測定部位とし ては指、手首、上腕のものがあり ますが、上腕が標準の測定部位と

されています。測る時は座位で、カフが心臓の高さに なるようにし、利き腕でない側の腕を用いて測定しま す。朝の家庭血圧は起床後1時間以内、排尿後、座位 安静後、内服前、朝食前、に測定します。夜は就床前、 座位安静後に測定します。測定回数は各1~3回、で きるだけ長期にわたって測定し、記録する事が勧めら れています。家庭血圧の正常域は125/80 mmHg未満 です。平均して135/85 mmHg以上の場合は高血圧 治療の対象となります。降圧薬治療はご高齢の方に対 しても有効であり、脳卒中や心筋梗塞の発症を優位に 低下させたという報告があります。家庭血圧は診察室 血圧よりも良好に予後に関連する事が分かってきてお り、その重要性が増してきています。家庭血圧測定の 普及により、血圧に対する関心が高まり、皆さんの健 康づくりに役立つ事を期待しています。



第8回 企画部地方創生課 たまき かつき **玉木 雄貴** 

地方創生課は、市庁舎の3 階東側にあり、2グループ1 室体制の5名で業務を行って おります。

市民協働グループでは、男 女共同参画の推進、創業支援 といった業務等に加え、コミュ ニティ推進室を兼務しており、 地域コミュニティ活性化事業 に関する業務を行っておりま す。

私が所属している定住・移住推進グループでは、本 市への移住及び二地域居住の推進、市内に存在する空 家・空店舗の利活用、地域おこし協力隊に関する業務 等を行っております。

移住相談窓口も兼務しているため、市外の方からの 相談対応や、首都圏へ出向いて相談窓口を設置し対応 することもしております。市内の空家や空店舗の情報 を取りまとめ、移住検討者に情報提供する物件紹介バ ンクも開設しておりますので、市内に物件がある方は ぜひご活用いただければと思います。

また、市民の皆さまとともに地域づくりに取組む パートナーとして、現在6名の地域おこし協力隊員が 活動しております。食用ほおずきの生産・PRや遊休 農地の利活用、移住コンシェルジュ業務やアウトドア フィールドの開拓といった活動を行っておりますの で、見かけた際はぜひお気軽にお声がけください!

## がいを感じるよ。 れて動いているのを見ると、 行ってゆっくり過ごすそうです。 たと話されました。 全て手彫りでやったの の精密さが必要で、 ほ 終わりに友人と交わす そんな佐藤さんの楽し 自分の木型でエンジンが作ら か、 年に2回ほどは旅 元気なうち 細かい作業を のが難し Z 杯。は、 やり 行に か そ仕

仕事を続けたい

機械ではできない

0 0 2

3

mm

大手自動車メーカー

のター

ボエンジン

の部品を造っ

番苦労した注文は、

長年経 昭和60年に

つ て

も立派だよ」と佐藤さん。

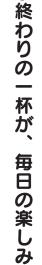
です。 きます 組み合わ がなければ部品が造れません。 よ』と笑顔で話すのは、 仕 手作りの木型は、 木型とは、 型に使う木材は、 不型制作の職人が少ないから、 事 せ、 職人が経験を積むことで得た技術や知識 軽 様々な部品の元となる形を造るもので、 量で高強度かつ狂いの 木材の 主に寒冷地 木型職-種 類 人歴67年の佐藤正昭さん。 ※ 木目 の松。 毎 日忙しく過ごして 松 少 0) ない 仏の木は 方向

木型を製造で などを巧

みに

n

が重





<sup>まさあき</sup> 正昭 さん (安良川・82歳)

