



J A茨城県厚生連
県北医療センター
高萩協同病院
内科科長

もりやま なおこ
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、力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
主幹 **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としております。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り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！

「型に使う木材は、主に寒冷地の松。松の木は長年経っても立派だよ」と佐藤さん。一番苦労した注文は、昭和60年に大手自動車メーカーのターボエンジンの部品を造ったこと。機械ではできない0.02、3mmの精密さが必要で、細かい作業を全て手彫りでやったのが難しかったと話されました。



『木型制作の職人が少ないから、毎日忙しく過ごしているよ』と笑顔で話すのは、木型職人歴67年の佐藤正昭さん。木型とは、様々な部品の元となる形を造るもので、これがないと部品が造れません。手作りの木型は、木材の種類や木目の方向などを巧みに組み合わせ、軽量で高強度かつ狂いの少ない木型を製造できますが、職人が経験を積むことで得た技術や知識が重要です。

“仕事終わりの一杯が、毎日の楽しみ！”

**生涯現役
いきいき元気**



さとう まさあき
佐藤 正昭 さん
(安良川・82歳)