

# 健康をつくらう!



東北医療センター  
高萩協同病院  
茨城県厚生連統轄  
病院長補佐  
循環器内科医師  
わたなべ しげお  
渡辺 重行 先生

## 『血圧を測っていますか?』

こんにちは!今日は、健康に一番大事な血圧のお話をさせていただきます。

2019年、日本高血圧学会は、血圧の目標値を引き下げ、125/75mmHg以下とするように勧告しました。これは、これより血圧が上がってしまうと心血管疾患(脳卒中と心疾患)が急激に増加するため、実際、上の血圧が2mmHg上昇するごとに心血管疾患の発生が16%も増加してしまいます。

そんなことも知らずに、やれ私は血圧が高いほうが元気だとか、塩分に気をつけているからこんなもんで大丈夫だろう、とか言っている日本人の何と多いことでしょうか。仮に上の血圧が160mmHgもあるのにそのままにしていると、心血管疾患は正常な人の13.4倍も起こりやすくなります。

ではどうするか、といいますと、

- ①毎朝、起きて1時間以内に2回血圧を測りましょう。
- ②1週間以上測定したら、2回目の測定値のおおよその平均をみて、それが、125/75mmHg以下となっているかを見ます。
- ③もしそれが、135/85mmHg以上などの高値であれば、決してほっておいてはいけません。医師にぜひご相談ください。

# 防災コーナー

## 公衆無線LAN環境整備

災害発生時の情報伝達手段を確保するため、災害拠点となる市役所庁舎と指定避難所に、公衆無線LAN(Wi-Fi)環境を整備しました。

この公衆無線LANは、平常時でも利用することができます(一部の施設を除く)。



## ▼公衆無線LAN(Wi-Fi)が利用できる施設

### <災害時・平常時に利用可>

- 高萩市役所
- 総合福祉センター
- 高萩ユーフィールド
- 明秀学園日立高萩キャンパス



### <災害時のみ利用可>

- 高萩高等学校
- 高萩清松高等学校



■問合せ 危機対策課 ☎23-2215

# 図書館だより



## 図書館カレンダー

●は休館日

	日	月	火	水	木	金	土
							1
2月	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29
3月	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14

2/8(土) 14:30~ 子ども映画会

- トムとジェリー

2/15(土) 14:30~ おりがみ教室

- おひなさま ●びょうぶ

2/22(土) 14:30~ おはなし会

- 絵本 もちっこやいて
- 紙芝居 まめまきまかせて!
- パネルシアター 花のき村と盗人たち

## 【開館時間】

11~2月	9:30~17:00
3~10月	9:30~17:50
土・日・祝日	9:30~17:00
水曜日	9:30~18:50

■問合せ 図書館 ☎23-7174



## 新刊案内

温まります!



文豪が泊まった温泉宿50  
週刊朝日編集部  
朝日新聞出版



これ1本でなんでも編める!  
輪針で編むニット  
レディフィッシュシリーズ  
ブティック社



作って遊ぶ!  
忍者になるおもちゃ図鑑  
木村 研  
講談社ビーズー



実践テクを極める!  
ホルダリング  
レベルアップのコツ  
渡邊 数馬  
メイテュコバーサルコンテンツ



長生きの切り札!  
亜鉛チャージ健康法  
平澤 精一/岸村 康代  
アスコム

