

## 健診結果を活かし、よりよい生活習慣へ

### ～ 高 血 圧 予 防 ～

健康診査で要指導以上になる血圧値は収縮期血圧（上の血圧）130、拡張期血圧（下の血圧）85 以上です。

総合健診で血圧値が要指導以上だった方（40 歳以上）は、全体の 68.9%でした。

血圧が高くなると、常に血管に負担がかかるため、血管が傷みやすくなり、動脈硬化が進行します。

動脈硬化が脳の血管に起こると脳梗塞や脳出血などに、心臓の血管に起こると狭心症や心筋梗塞などに、腎臓の血管に起こると腎不全などに至る危険性が高くなります。

#### 【高血圧予防のポイントは5つです】

- ①減塩を心掛ける  
（男性7.5g /日未満、女性6.5g /日未満）
- ②適度な有酸素運動
- ③十分な休息（睡眠時間の確保）
- ④禁煙・節酒
- ⑤日頃から自宅で血圧測定をする



健診結果説明会の様子

高血圧予防をし、重症化予防に取り組みましょう。

健診の結果や生活習慣の改善について、分からないことがあれば健康福祉課にお気軽にご連絡ください。

## 9月10日～9月16日は自殺予防月間です

もしあなたが先の見えない不安や、生きづらさを感じるなどの様々なこころの悩みを抱えていたら、その悩みを相談してみませんか。

#### 【村の心のけんこう相談会】

◆日 時：9月22日（金）13：00～16：00

◆場 所：ハレスコ

※予約が必要です。健康福祉課にお申し込みください。

うつ病、ひきこもり、アルコール依存症のこと等、抱え込まずお気軽にご相談ください。  
ご家族の相談が可能です。

#### 【主な電話相談窓口】

| 相 談 先                                                                 | 電 話 番 号                                  |
|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| #いのちSOS<br>(専門の相談員が、必要な支援策などについて一緒に考えます。)                             | 0120-061-338                             |
| よりそいホットライン<br>(暮らしの悩みごと、悩みを聞いてほしい方、DV・性暴力などの相談をしたい方、外国語による相談をしたい方 など) | 0120-279-338                             |
| いのちの電話                                                                | 0120-783-556<br>0570-783-556<br>(ナビダイヤル) |
| チャイルドライン<br>(18 歳までの子どもがかけられる電話です。チャットでの相談も受け付けています。)                 | 0120-99-7777                             |
| こころの健康相談統一ダイヤル<br>(電話をかけた所在地の都道府県が実施している「こころの健康電話相談」等の公的な相談機関に接続します。) | 0570-064-556                             |

電話では相談しづらい方には、LINEなどのSNSでも相談できます。

詳しくはこちらをご覧ください。

まもうよ こころ 検索



健康福祉課 ☎ 55-3119



## むし歯0本表彰

3歳児健康診査でむし歯0本のお子さんを紹介します。

(8月25日実施)



阿部 健人くん  
(打違内)

【保護者ひとこと】  
毎日楽しく仕上げ磨きをしています。



塩田 翔琉くん  
(永田)

【保護者ひとこと】  
自分で一生懸命磨いています。  
仕上げ磨きも丁寧にしています。



坪井 十誠くん  
(西山二)

【保護者ひとこと】  
仕上げ磨きをしっかりと  
しています。



國井 陽翔くん  
(小松原)

【保護者ひとこと】  
仕上げ磨きを丁寧に  
しています。

## ひらた中央病院

### 転倒事故と睡眠薬の関係について



小原 大治 医師

今回は転倒事故と睡眠薬の関係について説明します。高齢になるほど転倒事故が増え、それに伴う骨折は要介護となる可能性を格段に高めています。転びやすくなる原因は、加齢による筋力低下、膝や股関節の関節症、パーキンソン病による影響の他、睡眠薬の服用も関係しています。

睡眠薬と転倒の関係やその安全な使い方について説明します。

向精神薬と転倒、転落との関係については多くの研究が行われてきており、向精神薬のうち睡眠薬については転倒、転落の危険因子になることが統計学的に確認されています。睡眠薬には転倒リスクがあることを十分認識した上で、安全に使用することが重要です。

### 安全に使うために心がけること！

- ① 睡眠薬を服用したら速やかに就寝する。
- ② 睡眠薬は出来る限り1剤にする。
- ③ 睡眠薬と一緒に飲酒しない。
- ④ 睡眠時間の長さを気にしすぎない。
- ⑤ 規則正しい生活をする。
- ⑥ 目が覚めたら日光に当たる。

睡眠薬服用に伴う転倒事故を回避するにはリスクを認識することです。服用後に家事をしたり、入浴したりすると転倒リスクが高まります。漫然と長期使用することと同様、複数の睡眠薬の併用もよくないといわれています。睡眠薬の種類は増えてきており、より転倒リスクが低いものが出てきていますが、効果はやや低めです。

眠気、ふらつきなど転倒のリスクを高める薬剤は睡眠薬だけではありません。睡眠薬以外では抗不安薬、抗うつ薬などの向精神薬をはじめ、抗てんかん薬、抗ヒスタミン薬（アレルギー症状を抑える薬）、末梢神経障害による痛みの治療薬などが挙げられます。

現在、睡眠薬を服用しておらず、今後、睡眠薬を希望される方には新しい薬から開始されることを勧めます。しかし、最も重要なことは生活習慣を工夫することで、睡眠薬を使用しない、あるいは少ない用量で済むように出来ることです。

問い合わせ：ひらた中央病院 ☎ 55-3333