

生活習慣の修正

修正項目	具体的な内容
減塩	食塩摂取量6g/日未満
肥満の予防や改善	体格指数(BMI) <sup>*1</sup> 25.0kg/m <sup>2</sup> 未満
節酒	アルコール量で男性20~30mL/日以下 <sup>*2</sup> 、女性10~20mL/日以下
運動	毎日30分以上または週180分以上の運動
食事パターン	野菜や果物 <sup>*3</sup> 、多価不飽和脂肪酸 <sup>*4</sup> を積極的に摂取、飽和脂肪酸・コレステロールを避ける
禁煙	喫煙のほか間接喫煙(受動喫煙)も避ける
その他	防寒、情動ストレスのコントロール

<sup>\*1</sup> 体格指数:「体重(kg)÷{身長(m)}<sup>2</sup>」で算出  
<sup>\*2</sup> おおよそ日本酒1合、ビール中瓶1本、焼酎半合、ウイスキー・ブランデーはダブルで1杯、ワインは2杯  
<sup>\*3</sup> 肥満者や糖尿病患者では果物の過剰摂取に注意。野菜や果物の摂取については腎障害のある患者では医師に相談が必要  
<sup>\*4</sup> 多価不飽和脂肪酸は魚などに多く含まれる

日本高血圧学会一般向け「高血圧治療ガイドライン」解説冊子「高血圧の話」から許可を得て引用

まさに高血圧のことを指しているのです。高血圧は血圧を測定するまで気づきません。進行するまで、自覚症状がありません。高血圧をそのままにしておくと、じわりじわりと血管を障害し、脳卒中や心筋梗塞、腎不全などの「生死にかかわる病気」や、後遺症を残す重篤な病気を引き起こすのです。

まず、減塩を始めましょう。日本人の1日の平均塩分摂取量は、食塩相当量として男性で約11g、女性で約9gです。推奨されているのは、男女とも6g未満です。毎日1g減らすごとに最高血圧を1mmHg強、下げることがができます。

野菜・果物などに多く含まれるカリウムは降圧効果があり、高血圧を十分に下がりやすくなります。ただし、果物を食べ過ぎるとカロリー過多になるので、適量を守りましょう。

毎日30~60分の有酸素運動を続けると、血圧が下がると報告されています。薬を減らすのにも役立つかもしれません。

◆毎週月曜連載 桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。

⑦2 高血圧といわれたら…

人生100年時代の健康管理  
桐生大学 桐生大学短期大学部副学長 山科章



【プロフィール】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年5月から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、前日本循環器病予防学会理事長。

「サイレントキラー」という言葉を存じでしょうか? 「そっと背後に忍び寄る殺し屋」。

糖尿病、脂質異常症、喫煙などもサイレントキラー仲間であり、ケルになって血管を傷つけます。サイレントキラーは、日々の生活習慣を見て忍び寄るので

保健・福祉

疾病名	3週間前報告数	2週間前報告数	1週間前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	0	0	0	0
RSウイルス感染症	0	9	14	22
咽頭結膜熱	21	28	13	13
A群溶連菌咽頭炎	10	6	3	5
感染性胃腸炎	208	235	157	135
水痘	2	4	3	2
手足口病	129	155	173	328
伝染性紅斑	1	0	0	1
突発性発疹	25	25	23	18
ヘルパンギーナ	25	34	49	54
流行性耳下腺炎	2	1	0	2
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	0	1	0	0
細菌性髄膜炎	0	0	0	1
無菌性髄膜炎	1	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	0	0	0	0
クラミジア肺炎	0	0	0	0
感染性胃腸炎(ロタウイルス)	0	0	0	0
インフルエンザ(入院患者)	0	0	0	0
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日ぜき	1	0	0	0

群馬県の感染症サーベイランス(7月25~31日)

はやってる病気は?

県内全域で新型コロナウイルス感染症の流行が、変異株「BA.5」への置き換わりを伴いながら大きなうねりとなつていきました。引き続き密を避けることや換気に努めるなど、エアロゾル・飛沫(ひまつ)感染に重きを置いた対策を続けてください。また、新型コロナウイルスワクチンの対象の方はこの機会にぜひ、ご検討ください。

引き続き感染対策努めて

夏の熱気がようやく冷めた薄明かりの中、遠く山からヒグラシとホトトギスの合唱が聞こえてきます。「カナカナ」と「テッペンカケタカ」の聞きなしが眠気とともに頭の中でめぐってしましました。

(8日、桐生市医師会)

広告 「STOP! 突然死」——。桐生タイムス 心肺蘇生・AED事業 協賛各社

協賛事業所様随時募集中…詳細は☎0277-46-2511 桐生タイムス社まで

**AED 設置施設** 私たちはAEDを設置し安全確保に努めています

公共施設ほか、その他の設置状況についてはインターネット等で公開されています。

<p>アピタ足利店 足利市朝倉町245 ☎0284-72-8811</p>	<p>コムファーストの専門店街 足利市朝倉町245 ☎0284-71-2111</p>	<p>認定こども園 太子保育園 桐生市相生町5-456 ☎0277-52-1034</p>	<p>認定こども園 だいや保育園 桐生市広沢町3丁目3601 ☎0277-53-8313</p>
<p>ASKA あすかホール 桐生ひろさわ館 みどり大間々館 桐生あいおい館 仏壇と香りのあすか 全館共通電話 &lt;24時間受付対応&gt; <b>0120-0277-76</b></p>	<p>～私たちは何よりも誠実を尽くします～ セルモニーホール 板場 ☎0120-440444 事前相談、随時承っております</p>	<p>全ての店舗にAEDを設置しています カナイ石油株式会社 本社: 桐生市広沢町1-2523 Tel.0277-53-9115 https://kanaisekiyu.co.jp</p>	<p>優れた交通社会人の育成に努めます KIRYU DRIVING SCHOOL FOR SAFETY FOR HAPPINESS 株桐生自動車教習所 群馬県桐生市曙町3-5-18(赤岩橋下) ☎0277-47-5555 http://www.kiryujikyoo.co.jp</p>

もう一人の家族になりたい 株式会社 マルサン since1979  
足利市今福町348 ☎0284-22-0303 http://www.kkmarusan.jp  
足利 マルサン 検索

AED 4ヶ所設置  
BOAT RACE 桐生  
みどり市笠懸町阿左美2887 ☎0277-76-2411