

図書館

☆へいごう!

新着本のご案内

〔一般書〕

夜に目醒めよ(梁石日)
二人の長い影ノ林の中のナ
ポリ(山田太一) 京都大原
殺人物語(秋月達郎) ヘル
マフロディテの体温(小島
てるみ) 三月三十日(千原
ジュニア) こうぶくあか
の(西加奈子) ヴァンパイ
ア(平谷美樹) Fed Wine
(あさのあつこ・五十嵐貴
久) 本物の大人になる
ヒント(首野綾子) いま、
釈迦のことば(瀬戸内寂聴)
貧困と愛(雨宮処凛)
新・殺人百科データファイ
ル(日高恒太郎) お母さん
のための子育ての禁句・子
育ての名句(豊田君夫) 江
戸の敵をなぜ長崎で討つ
か(北嶋廣敏) 大人の女性
のための品格とマナーレッ
スン(主婦の友)

〔児童書〕

ジュン先生がやってき
た!(後藤竜二) おばけの
花見(山本孝) ぷぷぷう
ウ一年生(神沢利子) 花火
とおはしき(川島えつこ)
ぼくの羊をさがして(ヴァ
レリー・ハプズ) グラフで
調べる日本の産業1〜8
(谷川彰英) こねこのレッ
テいちかわなつこ(にん
げんごみばこ)のぶみ)

〔寄贈のお礼〕
奥野 孝様(西町)

毎週土曜日
14:00~
おはなしかい開催

~下井辰雄作品展~
開催中
(6/29まで)
図書館ロビー
『馬耕時代の作業機』

— 話題の本 —
『美貌と処世』
(林 真理子/著)
結婚して女を上げた藤原紀香、離婚
しても「元有名人夫人」の肩書きを手
に入れた花田美恵子、不倫がばれた
姫井参議院議員…。女は復活の時に
その真価を試される!

図書館のホームページは <http://db.net-bibai.co.jp/wassamu/> アクセスしてみてね!!

健康メモ

〜高血圧のおはなし〜

みなさんご存知の高血
圧。でも、高血圧とはど
ういうことなのか、高血圧だ
とどうなるのか、みなさん
は知っていますか?

○高血圧ってなに?

最近よく耳にする、メタ
ボリック(内臓脂肪)症候
群」の診断項目のひとつと
して挙げられている高血圧
ですが、そもそも「血圧」と
は何でしょうか。

血圧とは、心臓が全身に
血液を送り出すときに血管
の壁を押し出す圧力のこと
です。心臓が全身に血液を送
り出して縮んだときの圧力
を収縮期血圧(最高血圧)と
いい、心臓が再び元の状態
に戻ったときの圧力を拡張
期血圧(最低血圧)と言いま
す。

○高血圧だとうなる?

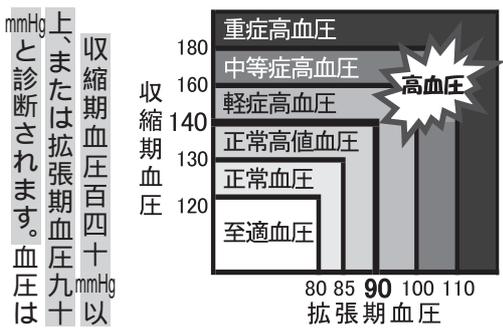
血圧が高いと血管に大き
な負担がかかるため、動脈
硬化を促進します。高血圧
は初期の段階ではあまり自
覚症状がないので放ってお
かれることが多く、必要以
上に血管に圧力がかかり、
傷ついた血管はブランク
(血液の塊)を作ります。こ
のブランクが突然血管に詰

まると心疾患や脳血管疾患
を引き起こします。そのた
め高血圧はサイレント・キ
ラー(沈黙の殺人者)とも呼
ばれる怖い病気なのです。

○なぜ高血圧になるの?

高血圧の原因の多くは、
遺伝や加齢、不健康な生活
習慣などが重なり合って起
こります。遺伝や加齢とい
う原因はなくすることはで
きませんが、生活習慣を改善
することで血圧のコントロ
ールはできます。高血圧は
自分自身が生活習慣に気を
つけることで防ぐことがで
きるのです。

○どこから高血圧?



日内変動や季節変動があ
り、病院で測定すると緊張
して「白衣高血圧」になる人
もいます。日常的に家庭で
時間を決めて血圧を測り、
自分の血圧がどのくらいな
のかを知っておくことが大
切です。

○高血圧を予防しよう!

塩分の摂り過ぎは高血圧
になりやすいことはよく知
られていますが、減塩も大切
ですが、高血圧の予防には
減量(適正体重の維持)も効
果的です。体重を1kg減ら
すと約15mmHg血圧が下がる
と言われています。また、塩
分の排出を促すカリウム
(緑黄色野菜、海藻類、イモ
類、果物)を摂ったり、脂質
や甘い物を控えることに
も大切です。毎日の運動
も効果的で、一日一万歩程
度歩くように心がけること
も大切です。



保健師 鈴木悠希江