

# 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)  
貧困と愛国(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  
とおはじき(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?

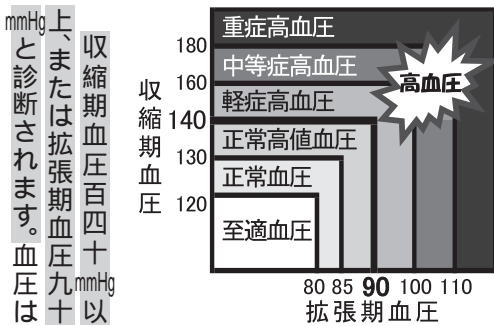
血圧が高いと血管に大き  
な負担がかかるため、動脈  
硬化を促進します。高血圧  
は初期の段階ではあまり自  
覚症状がないので放ってお  
かれることが多く、必要以  
上に血管に圧力がかかり、  
傷ついた血管はブランク  
(血液の塊)を作ります。こ  
のブランクが突然血管に詰

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10kg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