



石垣市健康福祉センター 保健師 東迎 和美

新しい年度のスタートにあたって、皆さん体調はいかがですか。体調や健康を観察するサインの一つとして“血压”があります。「健診受けたら血压高くて、家でも測るようにしてるさ～」とか「病院や健診では（緊張して）高くなるから、血压の記録表を持って行って見せてるよ～」などの話を聞いたりします。病院や健診など定期的な受診がある方は、日頃の血压について医療関係者に相談する機会がありますが、そういう機会のない方が、もしかしたら多くいらっしゃるかもしれません。

下の表は、成人における血压値の分類を示したものです。

#### 成人における血压値の分類 (mmHg) (参考資料 高血圧治療ガイドライン2009、厚生労働省 保健指導における学習教材集)

分類	収縮期血压 (上の血压)		拡張期血压 (下の血压)	
重症高血圧 (Ⅲ度)	180以上	または	110以上	直ちに生活習慣改善、医師の指示による薬物治療が必要です
中等症高血圧 (Ⅱ度)	160～179	または	100～109	生活習慣の改善が必要です。1～3か月以内に再測定し、高ければ医師の指示による薬物治療が必要です。
軽症高血圧 (Ⅰ度)	140～159	または	90～99	正常血压ですが高めです。生活習慣病を改善しましょう。
正常高値血压	130～139	または	85～89	
正常血压	130未満	かつ	85未満	正常血压です。良い生活習慣を継続しましょう。
至適血压	120未満	かつ	80未満	

収縮期血压 (上の血压) 130mmHg、拡張期血压 (下の血压) 85mmHgをこえたら、生活習慣の改善と場合によっては薬物治療の対象となります。血压の治療と聞くと、薬物治療が中心と思われがちですが、生活習慣を改善すること～薄味に慣れる (減塩)、肥満を改善する (減量)～も食事療法として重要な治療となってきます。良好な血压を維持するために、食事療法とともに血压測定を行う、そして血压が下がらない場合は、医療関係者に相談することをお願いしたいと思います。

また、以下の表のとおり、健康福祉センター保健師が行っている健康相談もあります。血压測定も行っていますので、ぜひ活用してください。

実施場所	実施場所
登野城漁港 毎月第1木曜日 9:30～11:30	名蔵公民館 奇数月の第3水曜日 13:00～15:00
公設市場 毎月第4水曜日 14:00～16:00	川平保健指導所 毎月第2・4金曜日 10:00～13:00
新栄町公民館 偶数月の第1水曜日 13:30～15:30	伊原間保健指導所 毎月第1・3水曜日 10:00～12:00

※公休日や暴風警報時など休み・変更になることがあります。事前にお問い合わせください。

#### 消費生活無料相談

消費生活に関する相談 (詐欺、多重債務、消費者トラブル等) について、専門相談員及び司法書士による無料相談を行います。

##### ◆相談日

○消費生活専門相談員 **毎週月・火・木曜日**

○司法書士 **毎週金曜日**

(但し、祝日、年末年始、「慰霊の日」、を除く)

◆時 間：午後1時～午後4時30分

◆相談時間：30分～1時間程度

◆相談開場：石垣市役所 3階 市民相談室

※相談に関しては、直接会場へ起こしください。か、消費者ホットライン「188」または、下記の電話へご連絡ください。

※相談内容に関する資料などがあまりましたら、お持ちください。

#### 無料法律相談

日常生活の法律問題 (土地家屋、金銭貸借関係、遺産相続、離婚等) について、弁護士による無料の相談を行います。

◆相談日：**毎週水曜日** (但し、祝日、年末年始、「慰霊の日」を除く)

◆時 間：午前9時30分～正午まで

◆相談時間：15分～30分程度

◆相談開場：石垣市役所 3階 市民相談室

◆弁護士：安里 剛・屋嘉宗浩

※ご相談に際して資料お持ちの場合はご持参ください。

※当日は、会場ドアに整理券 (9時15分から配布開始) を準備しておりますのでお取りになってお待ちください。

※整理券は11時30分までの配布となり、1日の相談人数は5～6人程度です。