

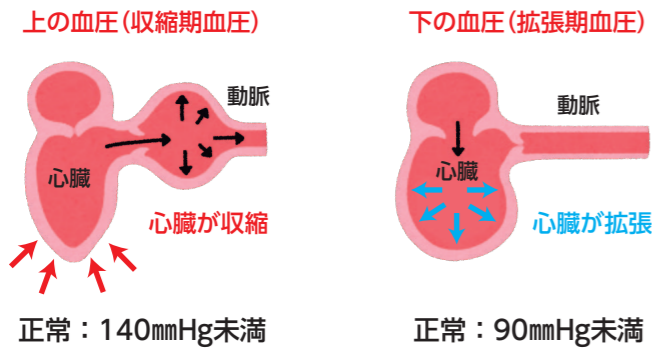
健康コラム Health Column

なるほど！ 高血圧 ～高血圧の原因を知ろう～

●講師…一般社団法人 南高医師会 泉川 卓也先生 (医療法人栄和会 泉川病院 院長)

●血圧とは

人間は肺で酸素を取り入れ、その酸素を心臓がポンプの役割をして全身の細胞に送ります。酸素を運ぶのが血液、血液の通り道が血管です。血圧とは、血管の中を血液が流れる際に、血管の壁にかかる圧力のことで。



上下のどちらかの血圧の値、または両方の値がこの値を上回っている状態を「高血圧」といいます。

●血圧は5つの要因により変動します

- ① 1回の拍動で血液を送りだす量 (心拍出量)
- ② 毛細血管に血液が流れ込む際に受ける抵抗 (末梢血管抵抗)
- ③ 体の中を循環している血液の量 (循環血液量)
- ④ 赤血球などの成分の量 (血液の粘着度)
- ⑤ 血管の弾力



●血圧はなぜ上がる？

血圧上昇の要因には「遺伝的要因」と「環境的要因」があります。「遺伝的要因」とは、生まれつきの体質のことです。血縁者が高血圧であれば自分も高血圧になりやすいです。「環境的要因」とは、塩分過多・肥満・運動不足・ストレス・飲酒・喫煙などの生活習慣が関係しているものを指します。

<p>塩分過多</p> <p>体には体内の塩分濃度を一定に保つ働きがあります。塩分過多になると、濃度を下げようとして体内の水分を増やすため血圧が上がります。</p>	<p>運動不足</p> <p>運動は余分な塩分を体外に排出します。しかし、運動不足だと、排出機能が落ち血圧が上昇します。</p>	<p>喫煙</p> <p>1本吸うたびに血圧の上昇が15分程度続きます。</p>
<p>肥満</p> <p>血圧は自律神経やホルモンにより調節されます。肥満で脂肪細胞が増加すると脂肪細胞からさまざまな物質が分泌され、自律神経やホルモンの働きを乱し血管が収縮するため、血圧が上昇します。</p>	<p>ストレス</p> <p>ストレスによって緊張や不安を感じると、血管が収縮するため血圧が上昇します。</p>	<p>加齢</p> <p>生活習慣以外の最大の原因が加齢です。年齢により高血圧の人が増加し、60代で男女とも5割以上、70代で男性8割程度・女性7割程度を占めます。若年では血管はしなやかで血圧は上昇しにくいですが、加齢とともに血管の壁は硬くなります。ホースが古くなって硬くなり、膨らみにくくなるのと同じです。</p>
	<p>飲酒</p> <p>飲酒後は血管が拡張して血圧が下がりますが、その後血圧が上がります。長年の大量飲酒は血圧が高くなります。</p>	

上記のほか、病気が原因で起こる高血圧もあり「二次性高血圧」と呼ばれています。二次性高血圧の原因には、原発性アルドステロン症、睡眠時無呼吸症候群、腎臓病などさまざまあります。

生活習慣を整え、健診を受け血圧に注意をすること、二次性高血圧の早期発見が大事です。

地域おこし協力隊が着任しました



本市では、新たに地域おこし協力隊1人を採用しました。本市の代表的な特産品である「島原手延そうめん」の知名度向上や消費拡大などの活動に取り組みます。

- 氏名…小野寺 幸治さん (前居住地:東京都)
- 趣味…占い、音楽鑑賞(東京スカパラダイスオーケストラ、80年代洋楽)、メルカリなど
- 志望動機…今まで実施してきた職務やボランティア経験などを踏まえ、地域おこし協力隊として活動したいと考え応募しました。
- 市民の皆さんへ…関東で培ってきた営業経験を活かし、生産者の皆さんの課題解決やお手伝いのできれば嬉しいです。また、趣味の占いでは、四柱推命を習っていたことがあり、相性や恋愛相談などができます。気軽に話かけてください。

《地域おこし協力隊とは》

地域外の人を受け入れ、活気あふれるまちへと導く仕掛人として、資源や人脈などを活用した「地域協力活動」に従事し、地域の活性化に繋げる取り組み。

大規模な土地取引には届出が必要です

圏都市計画課 ☎73-6677

一定面積以上の土地取引(売買など)には、国土利用計画法により届出が義務付けられています。

また、10月は土地月間、10月1日は「土地の日」です。豊かな郷土を未来へ引き継いでいくため、土地の有効利用について考えましょう。

●届出が必要な土地取引面積

①市街化区域	2,000㎡以上
②上記以外の都市計画区域	5,000㎡以上
③都市計画区域以外の区域	10,000㎡以上

※複数の土地取引においては、合計面積で該当となる場合もあります。

●届出の手続き

届出者	土地の権利取得者(売買の場合は買主)
届出期限	契約締結日(予約を含む)から2週間以内。ただし、2週間後が土日・祝日、年末年始などはその翌日まで
届出窓口	都市計画課(南有馬庁舎)

※届出の詳細についてはお問い合わせください。

島原手延そうめんを活用 簡単お手軽レシピ

トマトすだちそうめん

「島原手延そうめん」を活用した、誰にでもできる簡単お手軽レシピをご紹介します。残暑の季節にピッタリのさっぱりとした味わいをぜひお試しください。

材料(2人分)

- 島原手延そうめん ……2~3束
- トマトジュース ……400cc
- おろしにんにく ……小さじ1/2杯
- 白だし ……大さじ2杯
- すだち ……2個

作り方

- ① トマトジュース、おろしにんにく、白だしを混ぜスープを作ります。
- ② ①で作ったスープを鍋に入れ一煮立ちさせます。
- ③ 器にスープと茹でたそうめんを入れた後、スライスしたすだちをトッピングして完成です。



※スープは冷やしたものを使用してもおいしく召し上がることができます。

※すだちがない場合は、「レモン」「ゆず」「カボス」でも代用することができます。