



～健康づくりコラム～

「高血圧」はなぜ悪い？

高血圧が長時間続くと、脳卒中や心筋梗塞、腎不全などを起こす危険性が高くなるといわれています。しかし、高血圧による自覚症状が少ないため、治療や生活改善の必要性が実感されず、放置されることが少なくありません。

血管（動脈）を流れる血液の圧力が高くなると、常に血管に刺激がかかって傷みやすくなり、さらに高い圧力に負けまいと、壁を厚くします。また、心臓にも負担がかかり、それに対応しようと心筋を増やして大きくなります（心肥大）。

「若い頃から高血圧だけど、今まで何も起きていないから大丈夫」ではありません。逆に「長年高血圧にさらされ、すでに血管の障がいが進んでいる」かもしれません。さらに進行しないよう、血圧を下げる努力をしましょう。

高血圧の原因は、食塩のとりすぎや喫煙、肥満、運動不足、アルコールの過剰摂取、ストレスなどが関係しているといわれています。今回は、**減塩**を成功させるための注意点を紹介します。

問 健康づくり増進課
☎ 029-898-2312

「減塩」を成功させるための4つのポイント

- 濃い味の食品をたくさん食べない**
- 食塩摂取が多くなりがちな食品に注意する**
 - 汁物：みそ汁、スープ、麺類の汁など
 - 味付けに使用する煮汁やかけ汁：煮物、おでん、丼もの、味付けご飯、すしなど
 - 加工食品：漬物、干物、ハムやソーセージ、練りもの、レトルト食品、カップ麺など
 - 調理済みで販売されている商品：外食、総菜、コンビニ弁当など
- 安易に主食（ご飯類）を抜かない**
ご飯を抜いておかずをたくさん食べたり、品数が多いと、調味料による食塩のとり過ぎになります。
- 野菜を食べるための調味料や果物をとり過ぎない**
野菜や海藻、果物には血圧を下げる働きのあるカリウムが多く含まれていますが、食べるために多くの調味料を使うのは本末転倒です。果物の食べすぎは中性脂肪を上げる原因になるため、適量にしましょう。また、腎機能が低下している方はカリウムのとり方を主治医と相談してください。

～休日緊急診療当番医～ 4月



土浦地区 診療時間 午前9時～正午 / 午後1時～4時

【内科】			【外科】		
2日	中高津クリニック	029-824-1212	2日	野上病院	029-822-0145
9日	小原内科医院	029-821-1015	9日	県南病院	029-841-1148
16日	土浦泌尿器科クリニック	029-828-7625	16日	淀縄医院	029-822-5615
23日	烏山診療所	029-843-0331	23日	神立病院	029-831-9711
29日	荒川沖診療所	029-843-0859	29日	野上病院	029-822-0145
30日	石井内科クリニック	029-841-6125	30日	神立病院	029-831-9711

石岡地区 診療時間 午前9時～正午

【小児科】		
2日、9日、16日、23日、29日、30日	石岡第一病院	0299-22-5151

茨城おとな・子ども救急電話相談 受付時間：24時間 / 365日

救急車の要否や応急手当アドバイス、医療機関案内

おとな：☎ #7119 子ども：☎ #8000 つながらないときは ☎ 050-5445-2856

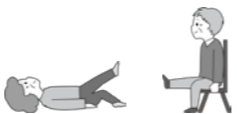
休日夜間の急患 ▶



～シルバーリハビリ体操～ 4月



YouTube 動画配信



場所	日時	※感染症の影響により、中止の場合あり
あじさい館	4、11、18、25日 / 毎週 午後1時	
千代田公民館	11、25日 / 第2・4 午前10時	
働く女性の家	3、10、17、24日 / 毎週 午前10時	
やまゆり館	7、14、21日 / 第1・2・3 午前10時	
大塚ふれあいセンター	3、10、17、24日 / 毎週 午後1時	

介護が必要な状態にならないように筋力を保つための予防体操です。自宅でもできるシルバーリハビリ体操をYouTubeで配信しています。
問 地域包括支援センター ☎ 029-898-9110

子育てお悩み相談室

☆ 0歳2カ月児の保護者からの相談

食物アレルギーの発症を防ぐために、授乳中の母親は食事制限が必要ですか？

授乳中のお母さんが、鶏卵や牛乳など特定の食物を摂取しないことで、赤ちゃんの食物アレルギーやアトピー性皮膚炎の発症を防げるという科学的根拠はありません。むしろ極端に摂取を制限すると、お母さんや赤ちゃんの栄養障がい招く可能性があります。バランスの良い食事をとることが大切です。

☆ 3歳4カ月児の保護者からの相談

夜のおむつがとれません。

夜は抗利尿ホルモンの働きで尿を作る量が減ります。3歳は、このホルモンの量が増えてくる時期です。

●夜の尿の出方を確認してみましょう

- ①寝てすぐに尿をする、または一晩に2回以上する
→抗利尿ホルモンの量はこれから増えていきます
- ②朝方に尿をする→ホルモンの量が増えてきました

●夜の尿を卒業できる力を育てましょう

- ①安定した量のホルモンが出るように、生活リズムを整えましょう。
- ②夕食は寝る2時間前までに済ませましょう。食後は尿を作る働きが盛んです。
- ③塩分のとり方に気を付けましょう。味付けが濃いと

水をたくさん飲むことになります。

- ④夜は途中で起こさないようにしましょう。途中で起こすと抗利尿ホルモンの量が減ります。
- ⑤昼間に尿をためて出すことを練習しましょう。膀胱が大きくなり、尿がためられるようになります。

3歳児の体は準備の途中です。失敗しても叱らず、おむつシートを利用するなど、工夫してみてください。

一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

問 健康づくり増進課 ☎ 029-898-2590



子育てインフォメーション

やまゆり館行事 **要予約** ※4月3日 予約開始



☆ ベビーマッサージ 無料体験会

日時：4月18日 午前10時～10時45分

募集：10組（0歳2か月～ハイハイ前までの赤ちゃんとその保護者） ※24時間以内に予防接種を受けたお父さんは、参加をご遠慮ください。

☆ バレエリトミック 無料体験会

日時：4月19日 日

①午前9時45分～ ②午前10時45分～

募集：各部7組（1～3歳のお子さん）

※初めてのお子さんや保護者も参加できます。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

問 やまゆり館 ☎ 029-832-5601

乳幼児健診・教室カレンダー 4月

※感染症の影響により、中止となる場合があります。

予定	日程	時間	予約	場所	問
4カ月児健診（令和4年12月生）	26日 日	午前9時15分	要	かすみがうら ウエルネス プラザ	健康 づくり 増進課
1歳6カ月児健診（令和3年9月生）	26日 日	午後1時15分	要		
2歳児歯科健診 （令和2年12・令和3年1月生）	27日 日	午後1時15分	要		
3歳児健診（令和元年12月生）	28日 日	午後1時15分	要		
離乳食教室	12日 日	午前10時	要		
にこにこ教室（未満児）	6日 日、13日 日、20日 日	午前10時	要		
にこにこ教室（5・6歳）	5日 日	午後2時	要		
にこにこ教室（個別）	5日 日、6日 日、7日 日、 19日 日、20日 日、21日 日	午前9時30分	要		

子育て相談カレンダー 4月

※感染症の影響により、中止となる場合があります。

予定	日程	時間	予約	場所	問
子育て相談	11日 日、 25日 日	①午前9時30分 ②午後2時	4月3日 日 午前9時30分から	やまゆり館	やまゆり館
育児相談	27日 日	午前9時30分	要	かすみがうら ウエルネスプラザ	健康づくり 増進課
マザークラス	14日 日	午前9時30分	要		
子育てサロン	14日 日	午後1時30分	要		