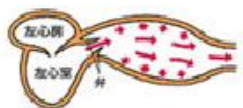


虫たちが土の中からはい出る啓蟄の季節になりました。4月に学生定期健康診断を実施します。

日程は学生掲示板や保健センターホームページで確認できます。ご自身の健康のために、毎年必ず受診をしましょう。近年、若者の高血圧が増えており、九工大生も例外ではありません。

今回は生活習慣の改善のヒントになればとの思いを込めて「血圧」についてご紹介します。

血圧って何？



最高血圧
(収縮期血圧)

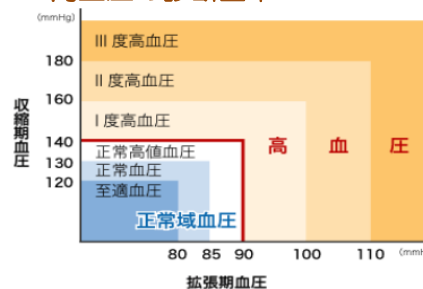
心臓が収縮し、全身へ送り出された血液が血管の壁を押し出す



最低血圧
(拡張期血圧)

心臓が拡張し、血液が心臓に戻るときに血管の壁を押し出す

高血圧の診断基準



※日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2014」より

高血圧は、自覚症状がほとんどないために放置してしまいがちです。しかし、放置すると動脈硬化が進み、心筋梗塞、脳卒中などの病気を引き起こすこともあり、命にもかかわります。そのため高血圧は「サイレント・キラー」とも呼ばれています。

高血圧を予防・改善するために

1. 塩分を控え、カリウムの摂取量を増やしましょう。(1日塩分摂取量 男性9g未満 女性7.5g未満)

ジャンクフードなどの味の濃い物は塩分が多量に含まれています。食べ過ぎは要注意です。カリウム(野菜や果物、海藻などに多い)は塩分を排出させますので、積極的に摂りましょう。

2. 適正体重を維持しましょう。

肥満になると、酸素消費量の増加に伴う、心拍出量、循環血液量の増加で血圧が上がります。

3. 禁煙をおすすめします。

喫煙で末梢血管の収縮し、血圧が上がります。狭心症や心筋梗塞の危険因子です。

4. 睡眠は十分にとり、リフレッシュできる時間を持ちましょう。



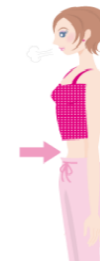
Q&A

Q.ポッコリお腹が気になるけど運動する時間がない・・・

A.そんな方におススメ「ドローイン (draw in)」

ドローインとはお腹を凹ませる動作のことです。普段使わない内臓の周りの筋肉が鍛えられ、ウエストのシェイプアップ、内臓脂肪の減少、腰痛の改善姿勢の矯正なども期待できます。移動中など歩きながらのドローインは消費カロリーがアップし、より効果的です。

- ①背筋をのばして、姿勢を正す。
- ②お腹全体を凹ませ、この状態を30秒キープ。呼吸をとめないこと。



保健センターには、体脂肪率や筋肉量が測定できる体組成計や自動血圧計などの機器を設置しています。まずは自分の血圧・体重に興味をもつことから健康管理をはじめましょう。減量を目的とした生活習慣病予防プログラムや禁煙を応援する卒煙プログラム(もちろん無料)なども実施していますので、ぜひご参加ください。



学校医より

保健センター所長・学校医 落合秀夫

塩分の取りすぎは、高血圧の原因と分かっていますが、日々とっている食べ物の塩分濃度はわからないという人がいるかもしれません。私も、学生の時は、ラーメンが好きでよく食べに行っていましたし、食べるときは、スープは全部飲んでいました。

保健指導をするようになって調べたところ、ラーメン一杯のスープには、多いものでは10gの塩分が含まれることがわかりました。それ以来、ラーメンに限らず、うどんやそばを食べる際にもスープは飲まないように気をつけています。また、体重と血圧の関係では、目安としては、体重が10kg減ると、血圧が10mmHg位低下すると指導しています。

より詳しく知りたい方は、保健センターへお気軽にご相談ください。保健センターホームページにもさまざまな健康情報を載せています。ぜひ活用ください。



■■保健センターホームページ■■
<http://hoken.iimu.kyutech.ac.jp/>

