

## 入浴時は ヒートショック に注意しよう

問い合わせ 健康づくり課

ヒートショックは、暖かい部屋から寒い部屋への移動など、急激な温度の変化により血圧が上下に大きく変動することなどが原因で起こります。気温が下がる冬場に多く見られ、失神、不整脈だけでなく最悪の場合、死に至ることもあります。特に高齢の人が入浴するときは声掛けなどで様子を確認しましょう。

### 予防のポイント

- 入浴時に脱衣所や浴室を暖める
- お風呂の温度は41度以下で、漬かる時間は10分以内にする
- 浴槽から出るときはゆっくり立ち上がる
- 飲酒後、食後すぐの入浴は避ける



▲福岡県庁ホームページ

## 11/21 健康づくり講演会 「あなたの血圧は大丈夫？」

問い合わせ 健康づくり課

遠賀中間医師会おんが病院副院長吉田哲郎先生を講師に迎え、家庭血圧を正しく測定することの大切さを教えていただきました。講演後は、塩分チェックシートを使った塩分チェックや健康相談、自宅から持ってきたみそ汁の塩分濃度測定も行いました。参加した人からは、「今後は自宅でも血圧測定をしたい」などの声が聞かれました。皆さんも自分の血圧を確認してみませんか。



▲スマートにソルトをつかう減塩プロジェクト「TRY!スマソル?」(ふくおか健康づくり県民運動情報発信サイト)

### ✔ 血圧が気になる方もそうでない方も自宅で血圧測定をしてみましょう

血圧値の分類 (成人血圧、単位は mmHg)

分類	診察室血圧		家庭血圧 (自宅で測定する血圧)	
	収縮期血圧	拡張期血圧	収縮期血圧	拡張期血圧
正常血圧	<120	かつ <80	<115	かつ <75
正常高血圧	120-129	かつ <80	115-124	かつ <75
高値血圧	130-139	かつ/または 80-89	125-134	かつ/または 75-84
I度高血圧	140-159	かつ/または 90-99	135-144	かつ/または 85-89
II度高血圧	160-179	かつ/または 100-109	145-159	かつ/または 90-99
III度高血圧	≥ 180	かつ/または ≥ 110	≥ 160	かつ/または ≥ 100



高値血圧以上の人は、正常血圧の人に比べて脳や心臓の病気にかかる危険性が高いことが近年分かってきました。家庭血圧が高値血圧以上のときは、受診をお勧めします。

### ✔ 家庭血圧を正しく測定するポイント

起床後 1時間以内  
排尿後

1~2分の安静後

食前・服薬前

部屋：静かで、過ごしやすい温度  
姿勢：椅子に足を組まずに腰かけ、腕帯の高さと心臓の高さを合わせる  
測定の前：たばこを吸わない、飲酒しない、カフェインを摂らない  
測定中：話をしない、力を入れたり動いたりしない  
記録：原則2回測定して、全て記録する

## ヘルシークッキング No. 379 ~のりを食べよう~ 豚肉の照り焼き巻き寿司

### 4人分の材料

- すし飯 3 合分 ●焼きのり 4 枚 ●かに風味かまぼこ 12 本 ●ほうれん草 150g ●マヨネーズ 40g ●豚こま切れ肉 150g ●にんにく 1/2 かけ ●サラダ油 大さじ1 ●卵 3 個
- A: ●しょうゆ大さじ 2 ●砂糖大さじ 1 ●みりん大さじ 1
- B: ●酒小さじ 1 ●砂糖小さじ 1 ●塩ひとつまみ



### 1人分の主な栄養価

エネルギー398kcal、たんぱく質15.3g、食塩相当量1.9g

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスマイトの会)

### 作り方

- ①にんにくをみじん切りにし、油をひいたフライパンに入れて火にかける。香りが立ってきたら豚肉を入れ、色が変わったらAを入れて汁気がなくなるまで炒める。
- ②ボウルに卵を割り入れ、Bを入れてよく混ぜ、厚焼き卵を作る。1.5cm幅に細長く切る。
- ③ほうれん草は熱湯でさっとゆで、ざるにあげて冷みにさらし水気をしっかり絞る。
- ④巻き簾にのりを敷き、すし飯の1/4の量を薄く均等にのせる。巻き終わりはのりしろとして4cmほど残す。
- ⑤手前に②、少し間を空けてかにかま、ほうれん草を置く。卵とかにかまの間にマヨネーズを絞る。
- ⑥マヨネーズを絞った上に①を乗せて巻いていく。
- ⑦巻き終わったらラップで包みしばらく置く。切るときはラップごと切ると型崩れしにくい。

※感染症などの影響により、イベントなどが中止または延期になることがあります。各イベントが開催されるかどうか分からないときは、担当課または主催者に問い合わせてください。