

健康づくり推進委員だより

回覧

令和7年度第2号（発行令和7年11月）

町民健康講座で学んだ内容をお伝えします。

区 健康づくり推進委員

7月23日(水) 町民健康講座

知って納得！高血圧～自覚症状がないサイレントキラーを予防しましょう～

愛川北部病院 医師 伊藤 弘昭 先生

血圧：血液が動脈壁を押す力のこと

⇒心拍出量(心臓から送り出される血液量)×末梢血管抵抗(血液の流れにくさ)で求められる

※心拍出量：1回拍出量(約70ml)×心拍数(約70回)＝約5L/分

高血圧の定義 血圧値 140/90mmHg 以上 のこと

高血圧の重要ポイント

- ・自分の血圧を知る：家庭での血圧測定
- ・高血圧を予防する：生活習慣の改善(特に減塩)
- ・高血圧を治療する：適切な薬物療法の継続



推進委員からひとこと！

※自治回覧では、こちらに各地区の健康づくり推進委員のひとことコメントを掲載しています。

血圧測定のポイント

- ・朝(起床後)1時間以内、排尿後、朝の服薬前、朝食前、および晩(就寝前)
- ・1機会あたり原則2回測定し、その平均をその機会の血圧値として用いる
- ・高血圧者では、自己測定が可能である限り、生涯にわたり測定することが推奨される

※高血圧の診断や降圧薬の効果判定には、朝・晩それぞれの測定値7日間(少なくとも5日間)の平均値を用いる

血圧が高いのでは？と思ったら・・・

まず受診して相談を！（一般内科、総合外来、循環器外来など）

9月2日(火) 町民健康講座

アンガーマネジメント

～仕事でもプライベートでも役立つ！人間関係を楽にする怒りのコントロール～

アンガーマネジメントコンサルタント 三井 あゆみ 先生



アンガーマネジメントとは・・・

怒る必要のあることは上手に怒ることができ、怒る必要のないことは怒らないようになること

怒り

感じてよく、怒ってもかまわない。悪い感情ではない

⇔問題となる怒り

- ・強度が高い：小さなことでも激昂する、一度怒ると非常に強く怒る
- ・持続性がある：根に持つ、思い出し怒りをする
- ・頻度が高い：イライラする、カチンとくることが多い
- ・攻撃性がある：人を傷つける、自分を傷つける、モノを壊す

怒りの正体

「〇〇はこうあるべき」という自分の中にある価値観

→この価値観が裏切られた時に怒りが生じる

推進委員からひとこと！

※自治回覧では、こちらに各地区の健康づくり推進委員のひとことコメントを掲載しています。

●衝動のコントロール：怒りから 6 秒経てば理性が働くと言われている



イラっとしたときの対処法

①温度計

イライラ・怒りの温度(点数)をはかる

②思考を停止させる(ストップシンキング)

- ・怒りを感じたとき、心の中で「ストップ！」を唱える/頭の中で白紙を思い浮かべる
- ・心が落ち着いてから、これからどうしたらよいのかを冷静に考える

③コーピングマントラ

- ・理不尽なことで怒られたとき、すぐに言い返さない
- ・心の中で、自分の気持ちが落ち着く言葉を言い聞かせる
- ・何度か言い聞かせることで、高ぶる気持ちが和らぐ

※アンガーマネジメントとは怒りで後悔しないこと

※怒りは感情のひとつ。無くすことはできない→上手く付き合う方法を見つけることが大切！

10月1日(水) 町民健康講座

骨・カルシウムセミナー

雪印メグミルク株式会社



骨の役割・構造

◎骨の役割：体を支える/内臓を保護する/運動の起点となる/血液を造る/カルシウムを貯蔵

◎骨の構造：・カルシウムとコラーゲンから構成されている

- ・コラーゲンが土台となり、骨にしなやかさを与えている。カルシウムなどのミネラルがコラーゲンに付着することで骨に強度を与えている

骨の新陳代謝

①骨吸収：破骨細胞(古い骨を壊す細胞)が骨を壊す

②骨形成：骨芽細胞(新しい骨を作る細胞)がコラーゲンを生成し、そこに腸で吸収されたカルシウムが付着して新しい骨を作る

⇒①と②の繰り返しが約 3 年のサイクルで回り、大人になっても骨は日々生まれ変わる



カルシウムの役割

骨や歯の形成＋心筋機能の保持、神経の安定、血液凝固の促進などの作用

骨に大切な栄養素

●1 日に摂取したいカルシウム量：

・30～60 歳代男性：750mg/日

・30～60 歳代女性：650mg/日 ※カルシウムは吸収されにくい

●カルシウムの多い食材と吸収率：牛乳は 200ml あたりカルシウム 227mg。吸収率 40%

●カルシウム吸収に働くビタミン：ビタミン D(鮭、鯖、しいたけ、卵などに多く含まれる)

●MBP：牛乳や母乳に含まれる乳塩基性タンパク質の総称

①骨を作る骨芽細胞を増加＋骨芽細胞のコラーゲン産生能促進

②破骨細胞による過剰な骨破壊を抑制→骨からのカルシウム損失を抑制

⇒骨形成を促進し、骨を丈夫にする

骨の健康を維持するポイント

①栄養：・意識してカルシウムを摂取

- ・カルシウムが骨に定着するようビタミン D、K など様々な栄養素を含むバランスの良い食事を心がける

②運動：骨に負荷をかける運動で骨を鍛える

③日光浴：腸からのカルシウムの吸収を助けるビタミン D を増やす

④睡眠：睡眠中に成長ホルモンが分泌される

推進委員からひとこと！

※自治回覧では、こちらに各地区の健康づくり推進委員のひとことコメントを掲載しています。