



高血圧症は、正常者と比べると脳卒中で約四倍、心疾患で約一・五倍死亡率が高くなる重大な病気です。しかし、ほぼ無症状のため危機感がなく、治療に積極的でない人が多いのが現状。正常な血圧は一二九/八九mmHg以下です。では高血圧の状態とはどのようなものでしょう。血圧一五〇mmHgならば、水を約二リットルの高さまで押し上げる力に相当します。高血圧の血管には、日々大変な圧力が加えられていることになり。人は血管から老いと言われます。高血圧の予防は健康づくりの重要なポイントです。

あなたで改善を

まずは減塩！生活習慣みなおし健康な血管

特定保健指導の現場から

好きだった漬物・塩昆布をやめ、減塩しようゆ・味噌を利用夕食は野菜中心で低カロリーに、通勤は徒歩にし、夕方三十分のウォーキングを実施されました。他にも味噌汁の汁を半量にした、麺の汁を残すようにした、漬物は浅漬けにした、食卓で調味料を使わないようにしたなど、できることから減塩に取り組みが増えています。減塩というと、おいしくないイメージがありますが、素材のおいしさを生かしたり、レモンや香辛料を使えば決してそんなことはありません。高血圧症の半数は、一般療法で改善できるとされています。高血圧症の予防のポイントを参考に、生活習慣の改善や健康管理を積極的にに行い、若々しい血管を保ちましょう。

紹介しましょう。

高血圧症予防のポイント

- ◎血圧自己測定
- ◎減塩
- ◎適量飲酒と禁煙
- ◎1日合計30分の運動
- ◎十分な睡眠とストレス解消
- ◎寒暖の温度差に注意

●受診者の事例<59歳女性>

初診時 体重：66.9kg 血圧：170/100mmHg

半月後 体重：65.7kg 血圧：160/82
1ヵ月後 体重：63.9kg 血圧：135/72
3ヵ月後 体重：62.0kg 血圧：124/67

身近にある 環境協の技術

11 入浴施設の衛生管理

侵入した菌の増殖を防ぐことが重要 定期的なメンテナンスもポイント

【癒す】という言葉は国語辞典で調べてみると「病気や傷をなおす」「悲しみや苦痛をなくす」といった語意とともに、「温泉で傷を癒す」といった用例が示されています。しかし、この十年ほど前から「癒し」の場であるベネッセ入浴施設でレジオネラ症患者が発生し、その後も入浴施設が感染源とみられる集団発生が全国的に起こっています。

レジオネラ症の原因菌であるレジオネラ属菌は、水中や湿った土壌中など環境中に広く分布し、汚染を受けた水から発生した水しぶき（エアロゾル）などの吸入によって感染します。乳中化すると死亡する場合もあります。

当課では、浴槽水のレジオネラ属菌の検査を実施しており、検査結果が「陽性」となった場合、その施設の管理者に対し衛生管理に関するアドバイスをしています。衛生管理は、入浴施設に侵入した菌を施設内でいかに増殖させないかがポイントとなります。

具体的な作業としては、浴槽、配管、ろ過器などの入浴設備に洗浄を施し、設備類の定期的な清掃、薬剤を用いた消毒、消耗品などの部品の交換といった対策を施す必要があります。また、これらの衛生管理が有効に機能していることを確認するため、定期的にレジオネラ属菌有無の検査を実施することも忘れてはならないポイントです。

(微生物課 石橋 弥)

環境と健康の学習ルーム 新グッズ紹介～健康編～

当会の「環境と健康の学習ルーム」では、「環境」「脱温暖化」「健康」のテーマに関するグッズを貸し出しています。今回は「健康」に関して、今年度より貸し出しを開始した「脱煙（喫煙）することを禁止するのではなく、自らが脱煙（喫煙）を支援する」ことを紹介いたします。

■スモーカーライザー
呼吸中の一酸化炭素濃度を測定するデバイス。喫煙状態を把握することができ、キットです。使い方は、大きく息を吸い込みそのまま十五秒間息を止め、マウスピースを咥えてゆっく



スモーカーライザー使用例。息を吹き込むだけで、呼吸中の一酸化炭素濃度が測定できる

脱煙支援にスモーカーライザー

数値で実感し、動機づけ

り息を吹き込むだけです。呼吸中の一酸化炭素濃度（ppm）は、非喫煙者では通常一桁台であるのに対し、喫煙者では数十ppmを示します。高い値だった喫煙者が、脱煙することによって数値が低くなると、タバコの影響が少なくなってきたことが実感できるため、脱煙への動機づけや脱煙継続に大変効果的と言えます。

た喫煙者が、脱煙することによって数値が低くなると、タバコの影響が少なくなってきたことが実感できるため、脱煙への動機づけや脱煙継続に大変効果的と言えます。

パルスオキシメーターの先端を機器に挿入する

パルスオキシメーター使用例。タバコの影響度が瞬時に表示される



この方は対象とした研修会などで、ぜひ活用していただきたいと思っております。この他、パネルやビデオ、紙芝居、生活習慣病に関するパネルなど、健康に関するさまざまなグッズの貸し出しも行っています。

「お問い合わせ先」地域活動支援センター（0822）293・1512

人間ドックオプション検査

元気で長生きするための新しいドック（お申し込みはお早めに！）

アンチエイジングドック

老化の元凶である『酸化ストレス』の評価をはじめ、血管年齢、運動年齢、ホルモン年齢等を調べて、現在の状態を総合的に判定し、老化と闘うための方法をアドバイスします。

料金：50,000円

動脈硬化ドック

頸動脈エコーや脈波検査を行い血管年齢を調べます。動脈硬化にならないためのアドバイスや情報を提供します。

料金：25,000円

更年期ドック

性ホルモン検査と超音波骨密度検査を行います。更年期を健やかに乗りきるためのアドバイスや情報を提供します。 ※対象：女性のみ

料金：10,000円



財団法人広島県環境保健協会 健康クリニック

〒730-8631 広島市中区広瀬北町9-1
TEL 082-232-4857 FAX 082-293-2214

*その他、会員制PETドック、政管・健保ドック、特定健診を実施できます。詳細はお気軽にお問い合わせください。