

12月・令和8年1月の休診日：毎週日曜・月曜、12/30（火）、

12/31（水）正月三が日（1/1（木）～3（土））

## 血圧のはなし



こんにちは！10月から12月までの3か月間、公立久米島病院で勤務しています草野と申します。普段は千葉県の東京ベイ・浦安市川医療センターで勤務していますが、今回ご縁があり久米島に来ることになりました。海のシーズンではありませんが、透き通る美しい海とあたたかな人々の笑顔に囲まれ、夜は久米島の方々との交流を楽しみながら、毎日充実した日々を過ごしています。

### 高血圧は「沈黙の殺し屋」

さて、風が冷たくなってきたこの季節、気をつけたいのが「血圧」です。寒さで血管がキュッと縮むため冬は血圧が上がりやすいとされています。高血圧は自覚症状がないため軽く捉えられがちですが、血管に高い圧がかかることで、じわじわと血管を傷つけていきます。症状がないからといって放置すると、将来の脳卒中・心筋梗塞・腎臓病といった重い病気や認知症にもつながるため、高血圧はサイレントキラーとも呼ばれます。

### まずは知ることから始めよう

そんな高血圧に対して私たちができるはじめの一歩は「自分の血圧を知ること」です。病院は緊張して

☎985-5555

受付時間 午前8時30分～11時  
午後1時～4時

東京ベイ・浦安市川医療センター

草野 侑嗣



血圧が高くなることがあるため、リラックスできる家庭での血圧が重要です。手首式ではなく上腕式（腕に巻くタイプ）の血圧計を使い、朝と夜の1日2回測りましょう。朝は起きて1時間以内、トイレのあと、朝食や薬の前に。夜は寝る前に、それぞれ深呼吸してリラックスしてから2回ずつ測るとよいでしょう。測った血圧は血圧手帳やノート、スマホのアプリなどに記録することで、いつもの血圧がわかつてきます。

### 私の血圧は高い？

家庭で測った血圧の平均が135/85mmHg以上、または健診で140/90mmHg以上の方は、一度医療機関に相談してみてください。家庭血圧の目標は125/75mmHg未満です。早期に高血圧を見つけ生活習慣を見直し治療することが、さまざま病気の予防に繋がります。



血圧を測ることは、将来の健康に繋がる大切な習慣です。無理せず、できることから少しずつ始めていきましょう。久米島の豊かな自然の中で、島民の皆さんのが健康で幸せに過ごせるよう、これからもお手伝いできればと思います。

## 「子どもの“遊び”を大事にしよう」



公立久米島病院  
小児科 渡邊 幸

以下を試してみてください。

- ①暇な時間につくる：「つまらない」から「何かしよう」が遊びの着火点です
- ②遊びの材料を提供：自然の中で過ごす（遊びの宝庫）、ひも・紙皿などを机に置いておく
- ③遊びと一緒に考える：「道の模様がある所だけを歩こう」「紙皿でなんちゃって卓球大会」等

大人は子どもの遊びに対して、「良い／悪い」の評価をしたり、「完成度」や「結果」に口出ししないように気をつけましょう。そのような声掛けは子どもの遊びが「継続」したり「発展」するのを妨げてしまいます。

子どもが遊んでいる姿をよく見ていると、失敗しても諦めず、チャレンジし続ける姿に、生きていくための力の源を感じます。仕事に集中できる環境が大事なのと同じように、お子さんにも遊び込む時間や環境はとても大切です。今日から少しお子さんの遊び時間を大切にしてみてください！

