



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））

東京ベイ・浦安市川医療センター
草野 侑嗣

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がやういとされています。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ての一步は「自分の血圧を知ること」です。病院は緊張して

血圧が高くでることがあるため、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ってきます。

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、さまざまな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。

「子どもは遊びが仕事」という言葉がありますが、これは真実をついた言葉です。子どもの頃の遊びは、**自己肯定感、非認知能力**を育み、将来の**生きる力**に繋がることがわかっています。一方、近年ではスマホやゲームの時間が増え、体験的な遊び時間が少ない子も増えています。また、習い事や宿題などやる事が多いと、大人はつい、「遊んでないで、さっさと～して」と言ってしまう。しかし、大人にとっては無意味に思える「遊び」も、子どもの脳にとっては重要な「仕事」なのです。

「遊び」の中では、「やってみたい」という**自発性**、「こうやったら面白くなりそう」という**探究心**、意見が合わなくても自己調整する**自制心/忍耐力**、協力してやり遂げようという**協調性/共感性**などが自然と育まれます。また、遊びは「結果」よりも「過程」が重視されるため、失敗も敗北も経験しますが、そこで暴言が出ることはありません。一方、ゲームやスマホは勝敗や結果に注目しやすいため、暴言や相手を尊重しない言葉が出やすいです。

子どもはなんでも遊びにする天才ではありますが、「子どもが自発的に遊ばない・・・」という方は、

- ①**暇な時間をつくる**：「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**遊びを一緒に考える**：「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みると、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に同じように、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！

