

いろいろ知りたい高血圧 ③ 暑い季節、血圧はどうなる？

暑くなると、体温調整のために汗をかいたり血管が開いたりして、熱を外に逃がします。この時、体の水分が失われるので、適切な水分補給を行わないと**脱水**になり血圧は**下が**ります。
 また、血液の水分量も少なくなるため、血液は**濃**くなり流れが悪くなってしまいます。すると**血液の塊**ができやすくなり、**脳梗塞**や**心筋梗塞**をおこす危険が高まります。
 必要な血流を維持するために、体内水分が不足しないよう適切に**水分補給**しましょう。

水分補給のポイントは？



- のどの渇きに関係なく水分補給する。
- 外出や運動などの活動をする前後にこまめにとる。
- 外出時には飲料水を持ち歩く。
- 年配の方はのどの渇きを感じにくいので、定期的に水分をとる。

血圧を下げるお薬を服用中の人

急に汗をかいて脱水になると、脳や腎臓の血流が保てなくなり、ふらつきやめまいが生じて転倒したり、腎機能が悪化することがあります。上の血圧が100mmHg未満まで下がったり、上記の症状が気になる方は、主治医に相談してください。



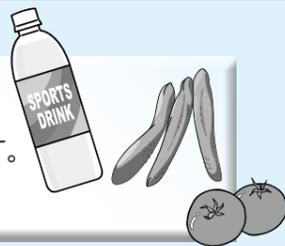
汗をかかないという人も要注意！

気温が高くなると汗腺から少しずつ水分が出て（不感蒸泄^{ふかんじょうせつ}）、体温を下げます。不感蒸泄は室温28℃で約15ml/kg/日、体重60kgの人は1日で1ℓにもなります。知らないうちに、体から多くの水分を失うので、要注意！



スポーツ飲料での水分補給は要注意！

塩分と糖分が含まれているので、塩分と糖分の過剰摂取になりがちです。水分補給は、麦茶や水、夏野菜（キュウリやトマト）で十分ですよ。



福島県立医科大学 放射線医学県民健康管理センター 健康診査・健康増進室
 室長 橋本重厚

げんキッズのご案内

「げんキッズ」は、同年代のお子さんと遊んだり、保護者同士で情報交換をする場です。保健師による育児相談なども行っています。就園前のお子さんを対象に、以下の日程で開催していますので、お気軽にお出でください。
 ※必ず保護者同伴でお願いします。

開催日・場所	開催時間	内容
7月12日（火） 児童館	午前10時～11時30分	児童館で外遊び（児童館集合、帽子・水分持参）
7月26日（火） 保育所	午前10時～11時30分	保育所でプール（保育所集合、水着・着替え等持参）

- 子育ての悩みなどを話せる友達がほしいわ。
- 子どもの身長・体重を測る機会はないかしら。
- 子ども同士で遊ぶ場所がほしいわ。



なかよしランドのご案内

毎週、月・水・金の午前中は、親子などの遊びの場として、保健センターの健康増進ホールが利用できます。
 申し込みの必要はありませんので、気軽にお越しください。
 ☆開放日：月・水・金曜日
 （ただし、7/6、8、15、18、20、22、29、8/1 は除く）
 ☆時間：午前9時から12時まで
 ☆場所：保健センター（健康増進ホール）
 ☆対象：就学前の乳幼児とその保護者
 ☆内容：お話ししたり、遊んだり自由に過ごしてください。おもちゃや絵本はお貸しします。



げんキッズ：親子体操の様子

内部被ばく検査のご案内

保健センターでは内部被ばく検査を実施しています。

曜日	月・水・木・金曜日	火曜日	第2・4土曜日
受付時間	午前9時～11時30分 午後1時～5時	午後1時～6時30分	午前9時～正午
事前予約	不要		要
その他	事業などの都合で実施できない日があります。詳しくは下表のスケジュールをご確認ください。		前々日（木曜日）までに保健センターへお申し込みください。

・幼児（1歳～就学前）の検査も可能です。事前に保健センターにご連絡ください。

<7月スケジュール（○の日が検査可能日です）>

月	火	水	木	金	土
4	5	6	7	8	9
午前のみ ○					
11	12	13	14	15	16
○		○	午後のみ ○	午後のみ ○	
18	19	20	21	22	23
	○	午後のみ ○	○	午後のみ ○	
25	26	27	28	29	30
○	午後のみ ○	○	○		
8/1	8/2	8/3	8/4	8/5	8/6
	○	○	○	○	