

## 健康


**(独) 国立病院機構新潟病院  
附属看護学校 公開講座**

▶テーマ…腸から元気！ 腸活ミ  
ニ講座！ 毎日のちょっとした習  
慣で、スッキリ快適な毎日へ

- 便秘の原因としくみ
- 今日からできる腸活習慣
- 食事・運動・生活のポイント
- 受診の目安について

**時** 9月5日(出) 11:00～11:30

**所** 新潟病院附属看護学校

※学校祭と同時開催。

**問** (独) 国立病院機構  
新潟病院附属看護学校

TEL・FAX 21-4866


**新潟病院 PRESENTS  
オレンジプロジェクト**

オレンジ色は認知症支援のイメ  
ジカラーで、同色の風船は緩和ケ  
ア普及啓発のシンボルです。院内  
をオレンジ色で彩り、啓発展示や  
ライトアップなどを行います。

**時** 9月1日(火)～30日(水)

※院内への入館は月～金曜 9:00  
～17:00 (祝日・休日は除く)。



**所 問** (独) 国立病院機構

新潟病院

TEL 22-2126

FAX 24-9812


**認知症講話**

自分や大切な人のために、認知症  
の知識と対応方法を学びませんか。  
受講者には「認知症サポーター養  
成講座修了者」としてオレンジ  
バッジが授与されます。

**講** 吉濱淳さん(柏崎厚生病院副  
院長)

**時** 9月1日(火) 10:00～11:30

**所** 市役所 1 階多目的室

**定** 60 人(先着)

**申** 二次元コードから、または電話

申し込み

認知症サポーター



**問** 介護高齢課

TEL 43-9125 FAX 21-4700

**健康は「家庭血圧」から！**
**脳・心臓・腎臓を守る第一歩**

**問** 健康推進課

TEL 20-4214

FAX 22-1077

**「症状がないから大丈夫」  
に潜むリスク**

高めの血圧、放置していません  
か？ 高血圧の怖さは、自覚症状  
がないまま血管に強い圧力がか  
かり続け、厚く固くなる(動脈  
硬化)ことです。柔軟性を失っ  
た血管は、ある日突然、脳や心  
臓で破れたり詰まったりします。  
血管が密集する腎臓も、圧力を  
受け続けることでフィルター機  
能が壊れ、徐々にダメージを受  
けます。特に、柏崎市の男性は  
脳卒中で亡くなる方が県平均よ  
り多いというデータがあります。  
血圧を管理することは、脳・心  
臓・腎臓の健康を同時に守るこ  
となのです。

市 HP▶

家で血圧を測ろう  
2人に1人は高血圧


**夏こそ油断禁物！  
血圧変化の落とし穴**

夏は体温を逃がすために血管が大  
きく広がり、汗をかくことで体内  
の水分が減るため、冬よりも血圧  
が下がりやすくなります。しかし  
「夏は血圧が低くて調子がいい」と  
自己判断で通院や服薬をやめるの  
は非常に危険です。寝苦しさによ  
る睡眠不足や、冷房による急激な  
温度変化が血圧を乱す要因になり  
ます。夏も油断せず、血圧の安定  
を保ちましょう。

**「家庭血圧」で  
自分の体を知りましょう**

健康管理の第一歩は「家庭血圧」  
を知ることです。  
リラックスして、  
朝晩2回、血圧  
を測りましょう。


**家庭血圧の目標**

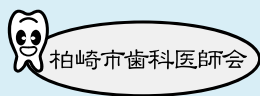
- 上(収縮期) = 125mmHg 未満
- 下(拡張期) = 75mmHg 未満

**【正しく測るためのポイント】**

- 朝は、起床後1時間以内、ト  
イレ後、朝食や服薬前に測りま  
す。晩は就寝前が目安です
- 椅子に座って1～2分ほど安  
静にしてから測ります
- 2回測定したのち、朝晩それ  
ぞれの平均値を記録します。少  
なくとも5日間の平均値を測定  
し、食生活を見直しても135/  
85mmHg 以上が続く方は、か  
かりつけ医や、近くの医療機関  
に相談しましょう

血管や心臓へのダメージは、  
数年から数十年かけてじわじ  
わと進みます。「どこも痛くな  
い、困っていない」という今  
こそ、これからの健康を守る  
チャンスです。  
まずは毎日の血圧測定から始  
めませんか？

# 歯の用心



## 歯は人生の財産

健康推進課  
TEL20-4213  
FAX22-1077

約6万年前のネアンデルタール人は、虫歯や歯の感染症による痛みに対して、単に歯を抜くのではなく、石器を用いて患部を処置していた可能性が報告されています。近年の研究では、シベリアで発見されたネアンデルタール人の歯に「人工的に開けられた穴」が確認されました。これは、感染した歯髄（歯の中にある神経や血管が通っている組織）を取り除こうとした痕跡と考えられます。歯を抜いてし

まうのではなく、残しながら機能を回復させようとした試みであり「治療」という概念の原点ともいえる行動です。

歯の処置には強い痛みを伴ったはずですが、彼らは目先の苦痛に耐え、将来もその歯を使い続けるための選択をしました。さらに、仲間同士で協力しながら治療を行った可能性も示唆されており、当時から歯の健康が生きるために重要であると深く理解していたことが分かります。

現代の私たちは高度な歯科医療を受けられる環境にあります。しかし、虫歯や歯周病を放置し、大切な歯を失ってしまう人は少なくありません。6万年前の人類でさえ歯を残そうと努力していたことを考えると、私たちも日々のセルフケアや定期的な歯科受診を通じて、自分の歯を大切に守っていくことが重要ではないでしょうか。歯は単なる道具ではなく、人生を豊かにする大切な財産なのです。



## 仲間と一緒に、やるなら今！

### 「健康づくり宣言」参加チーム大募集！

健康づくり宣言とは、個人が健康づくりの目標を決めて発表し、職場の仲間と応援し合いながら目標の達成を目指す取り組みです。

#### ▶取り組み期間

9～10月の2カ月間

☑ 市内にある企業・事業所の5人以上のグループ（有志、部署ごとの応募も可）

☑ 8月19日（水）までに、下の二次元コード、市HP・ファクス・Eメール（企業・事業所名、担当者連絡先、参加予定人数を記入）

健康推進課

TEL20-4213

FAX22-1077

✉k-zoushin@

city.kashiwazaki.lg.jp

申し込み



#### ▶参加特典

●結果を健康推進課に報告すると全員に参加賞をプレゼント。取り組み内容や結果が優秀な団体には記念品も贈呈

●さらに今年は、抽選で特別参加賞もプレゼント

●取り組み期間中、総合体育館やアクアパークで使える参加特典チケットも配布（要申し込み）

#### 健康づくりの目標例

- 毎日自宅で腹筋50回
- 20時以降は間食しない
- 週1回休肝日を設ける
- 禁煙にチャレンジする など



#### 昨年度の取り組み結果

製造業、介護施設、保育園、学校などさまざまな業種の38団体691人が参加しました。アンケートでは「次回も参加したい」という回答が9割と好評でした。

昨年度の  
取り組み▶



#### 健康経営®が注目されています

健康経営®は、従業員の健康を経営的視点で考える取り組みです。人材確保や職場の活性化につながるとして、多くの企業が導入を進めています。働きやすい職場づくりの一環として、健康づくりに取り組んでみませんか？