

原因となる生活習慣と血圧

原因	理由
塩分のとりすぎ	塩辛いものを食べると喉が渇いて水がほしくなるように、塩分をとりすぎると体内の塩分を薄めようと水を溜め込み、血液量が増えて血圧が上がります。さらに、塩分のとりすぎにより血管がむくみ血圧が上がります。
太りすぎや運動不足	食べ過ぎや運動不足によって脂肪が増えると、全身に向けて送り出す血液がさらに必要になります。また、増えた脂肪の分、血管も増えるため、送り出す血液量も増え血圧が上がります。さらに、脂肪細胞からは血圧を上げる働きをするホルモンが分泌されます。
お酒をたくさん飲む	アルコールには心臓を収縮させる働きがあるため、たくさんお酒を飲み続けると血圧が上がります。また、アルコールも、塩分をとりすぎた時と同様に、水を溜め込み血液量が増えます。
たばこを吸う	たばこに含まれるニコチンには、血管を収縮させる働きがあります。たばこを1本吸うと血圧が10mmHg上がり、喫煙による血圧の上昇は30分間続きます。1時間毎にたばこを吸うと、その度に血圧が10mmHg高くなります。また、喫煙は動脈硬化を進める原因の1つです。
ストレス	ストレスが脳に伝わると、交感神経が刺激され血管が収縮し、心臓の収縮を高め、さらに血圧を上げるホルモンが分泌されます。家で血圧を測ると高くないのに、病院で測ると血圧が高いという人は要注意です！以前は、精神的な緊張による一時的なもので、「あまり心配いらない」と考えられていました。しかし、このような人も、長い年月をかけて心臓や血管、腎臓などに負担をかけるため、放っておくと本当の高血圧に移行する機会が多いことがわかっています。ちょっとした刺激で血圧が上がる人は、普段の生活の様々なストレスに過敏に反応して、一日に何度も血圧が上がっていることが考えられ、その度に徐々に血管を傷つけていきます。



けんこうサポート

予防接種



二種混合予防接種 (ジフテリア・破傷風)

小学校6年生の二種混合（ジフテリア・破傷風）予防接種の個別接種を、医療機関で下表のとおり実施しています。

二種混合（ジフテリア・破傷風）

対象者	小学校6年生（11歳～12歳）
接種期間	7月1日～8月31日
費用	無料
接種場所	県内指定医療機関
注意事項	医療機関によって、接種する時間や曜日が異なる場合がありますので、医療機関にご確認ください。

お知らせ



風しん抗体検査 実施医療機関が拡大

これまで県内保健福祉環境事務所で実施していた風しん抗体検査が、7月1日から県内の協力医療機関でも受けることができるようになりました。

検査の受け方や協力医療機関など、詳しくは福岡県ホームページをご覧ください。

HP <http://www.pref.fukuoka.lg.jp/contents/kansen2013040801.html>

