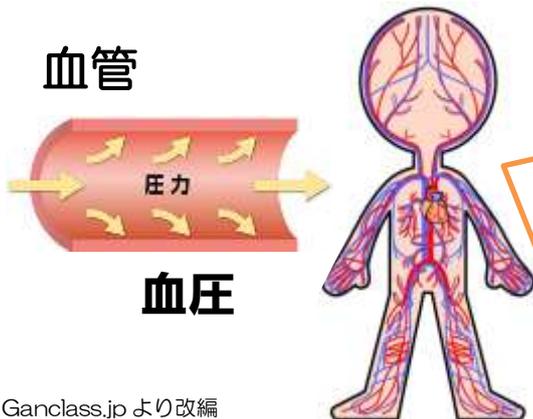


血圧測定で、病気の予知・予防（腎臓、心臓、脳血管、など）

① **血圧って何？**



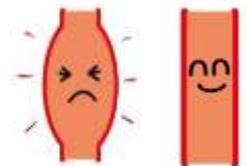
血圧 = 血液が血管の壁を押し出す力（圧力）

○心臓から送り出される血液の量（心拍出量）

心拍出量が大きくなる⇒血圧は上がる

○血管の硬さ（血管抵抗）

血管抵抗が小さくなる⇒血圧は下がる



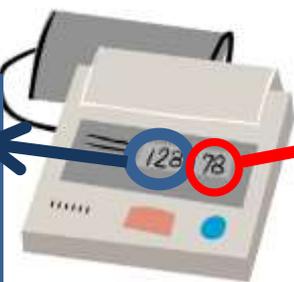
Ganclass.jp より改編

血圧を表す2つの数値の意味は？

心臓は、**収縮（縮む）**と**拡張（広がる）**を繰り返すポンプの様な働きで血液を送り出します。



収縮期血圧（最大血圧）
心臓が縮み、血液を全身へ送り出す時の血圧。
全身に血液を届けるため高い圧力となる



拡張期血圧（最小血圧）
心臓が広がり、血液が戻ってきた時の血圧。
この時、血圧は最も低くなる

「NOVARTIS/血圧ドットコム」より改編

保健室に自動血圧計を設置しました。健康管理に役立てましょう！

② 低血圧と低血圧症

一般的に上の血圧が 100mmHg 以下

血圧が低いこと自体は病気ではありません。低血圧により、治療が必要な症状が出ると「低血圧症」となります。

《身体症状》

めまい・立ちくらみ・頭痛・全身のだるさ・動悸(胸がドキドキする)・頻脈(脈が速い)・失神

《精神症状》

朝の目覚めがよくない・起きられない・不安感・不眠・食欲不振

《対処方法》

○生活が不規則になっている場合は、生活改善をはかる

○リラックスすることを心がける

○自律神経訓練法を実施する

⇒改善されない場合は病院を受診し適切な処置を受けましょう

★身体症状に対しては、血圧を上げる薬

★精神症状に対しては、抗不安薬・自律神経を整える薬 などが処方されます。



③ 高血圧

！低血圧と違い、高血圧は身体に様々な悪影響を及ぼします！

血管に常に高い圧力がかかる

血管壁が厚くなる

血管の弾力性
(伸び縮みする力)
が失われる

動脈硬化
(血管が固くなる)

生活習慣病

《高血圧の基準》

	分類	収縮期血圧	拡張期血圧
正常範囲	至適血圧	<120	かつ <80
	正常血圧	120-129	かつ/または 80-84
	正常高値血圧	130-139	かつ/または 85-89
高血圧	I 度高血圧	140-159	かつ/または 90-99
	II 度高血圧	160-179	かつ/または 100-109
	III 度高血圧	≥180	かつ/または ≥110
	(孤立性)収縮期高血圧	≥140	かつ <90

日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン作成委員会「高血圧治療ガイドライン 2014」より改編

《高血圧の種類》

○「症候性(二次性)高血圧」…病気や薬が原因

・原因となる病気を治療したり薬を変更することで高血圧が改善される

○「本態性高血圧」…原因がはっきり分からない(遺伝や生活習慣病が関係している可能性が高い)

・様々な因子が重なることで起こる高血圧

・高血圧を患っている人の 90%以上は本態性高血圧であると言われている

《対策》

○病院で高血圧を指摘されたら、生活習慣の改善と、必要に応じて服薬を中心とした治療を行います。

○減塩の食事・・・厚生労働省推奨：12才以上の食塩摂取量の目標値は、男子は8g/日未満、女子は7g/日未満

○有酸素運動・・・呼吸で酸素を取り入れながら、ゆっくりエネルギーを燃やす運動。ウォーキング、ジョギング、縄跳び、など

便秘対策 その腹痛便秘が原因かも・・・？

便秘の種類

《器質性便秘》

原因：大腸の病気（大腸ポリープ、大腸がん、大腸炎など）

《機能性便秘》

原因：食生活、運動習慣、排便習慣などの生活リズム
ストレス、女性ホルモン、年齢など



「今日の健康（2015.5）」より引用

快便への道

① きちんと を、とっていますか？

朝起きて物を口にするによって胃や大腸は動き出します。

きちんと朝食をとる事が大切ですが、せめて一杯の水・牛乳・ヨーグルトでも口にしましょう。

② 朝起きたらゆっくりと に、行っていますか？

便意を促すのが最も強いのは朝です。朝ゆっくりトイレに行く習慣をつけましょう。

便意は我慢しない！

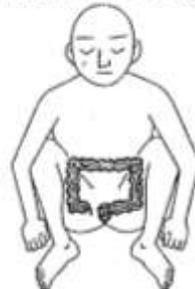


排便に良い姿勢

しゃがんだ姿勢の方が、排便に適している。

洋式トイレの場合、踏み台に足をのせ、上半身を前傾させることで、しゃがんだ時と同じような姿勢を作る。

●和式トイレの場合



●洋式トイレの場合



「今日の健康（2015.5）」より改編

③ 一日の食生活はどうでしょうか？

排便量は食物繊維と大腸菌とが関係しています。

ハンバーガーなどの高脂肪・高タンパク質食ならその分さらに食物繊維を取りましょう。

食物繊維が多い食品：玄米・野菜など

腸内細菌を元気にする食品：食物繊維・ヨーグルトなどの発酵食品

バランスの良い食事になるように気をつけましょう！



一日の水分摂取の目安



少なくとも…1～1.5L

一日に摂りたい食物繊維の量

男性 20g 以上

女性 18g 以上

20g 以上とるには……

キャベツなら 1玉

にんじんなら 5本

生しいたけなら 30～40枚



食物繊維には弁を柔らかくしたり便の量を増やしたりする効果がある。十分な量を取る為には煮るなどカサを減らす調理をするのがおすすめ。

「今日の健康（2015.5）」より改編

④ 運動はしていますか？

腹筋を強めることも重要です。排便をするには腹圧も関係します。腹筋を鍛えおなかをマッサージしましょう。

初心者向け	上級者向け
 <p>足を伸ばし両手を後ろに着けた状態で片足ずつ膝を曲げて胸に近づける</p>	 <p>仰向けになって両手を体の横に置き、軽く膝を曲げて足を上げる。その状態で足全体を左右にねじり腹筋に負荷をかける</p>

保健総合大百科(2013・2015)より改編

⑤ イライラしていませんか？睡眠はとれていますか？

機能性便秘は、メンタル面と非常に関係しています。腸管の運動は自律神経と綿密に関係しています。イライラしたり、睡眠がとれなかったりすると、腸管の動き（蠕動運動）が、局所で痙攣をおこしてしまい、大きな腸の流れ（大蠕動）がおこりません。そこで腹痛を伴う便秘がおこります。さらにその後下痢がおこることもあります。一方、無気力に陥りふさぎ込んで外出もできず一日ゴロゴロしていると腸も動き出しません。こうして機能性便秘が出現します

引用・参考：今日の健康（2015.5）保健総合大百科(2013・2015)

保健室利用状況（2学期まとめ）（2016/12/14現在）

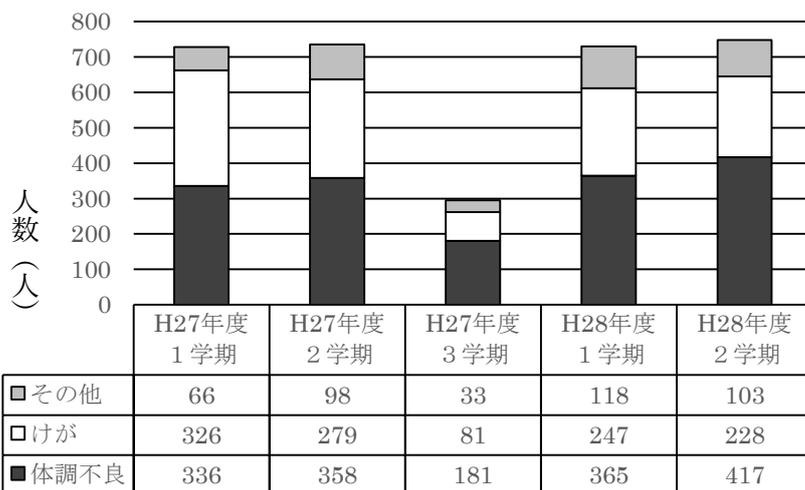
保健室来室者の推移

2学期の来室者は、

体調不良	417名
ケガ	228名
その他	103名
合計	748名

前年度の2学期と比較して、

体調不良	59名	増加
ケガ	51名	減少
その他	5名	増加



平成28年度（2学期） 学校管理下における事故の保険手続き状況（人数）

	合計	授業中		休み時間 放課後	部活動中		登下校中		学校 行事	入学前 継続
		体育	他		運動	文化	自転車	他		
1学期	29	3	0	4	14	1	5	0	2	1
2学期	35	8	0	3	11	1	5	3	1	3

* 2学期の保険書類を配布した人数は97名でした。（2学期以前の怪我も含む）

保険の手続きには期限があります。怪我をして通院した人、保険の手続きを取りましょう。