

船橋市保健所が贈る情報誌

## Face to Health

## 測ってみましょう、自分の血圧

## ～目次～

測ってみましょう、自分の血圧

- 1ページ -

冬のスキンケア

～すべすべもちもち肌を保つために～

- 2ページ -

小児喘息の治療と日常のケア

- 2ページ -

上手なお医者さんのかかり方 インフルエンザ編

- 3ページ -

ご存知ですか？CKD（慢性腎臓病）～8人に1人の国民病～

- 3ページ -

動物との触れ合い方

～動物由来感染症を知っていますか？～

- 4ページ -

保健所の主な行事・予定

- 4ページ -

冬になりいつもより血圧が上がってきた、という方はいませんか？血圧とは血液が血管を流れるときにかかる圧力です。寒いと体温を逃がさないよう血管が収縮し、血液が流れるときに大きな圧力がかかるため、冬は高血圧になりやすいといわれています。高血圧は自覚症状がほとんどないまま、ゆっくり動脈硬化を進行させ、ある日突然、心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こすため、サイレントキラー（静かなる殺し屋）とよばれています。

高血圧は別の疾患が原因となっている「二次性高血圧」と原因が特定できない「本態性高血圧」に分けられます。日本人の高血圧のうち9割が「本態性高血圧」といわれており、遺伝のほか、塩分の過剰摂取や肥満などの生活習慣が影響しています。日ごろから自分の血圧を把握しておくことが、健康維持への第一歩です。

**血圧の目標値**（参考：「高血圧ガイドライン2014」）

診察室血圧：140/90mmHg 未満

家庭血圧（自宅自分で測った血圧）：135/85mmHg 未満

※血圧の高い日が続く場合は医師に相談しましょう。

**血圧の正しい測り方**

血圧は様々な条件下で変動します。外出先では正確な数値がでないこともあるため、家庭血圧の方が信頼性が高いとされています。朝と夜2回ずつ測り、平均値をとることが理想的です。



- 測定のタイミング  
朝の測定…起床後1時間以内、朝食の前、排尿後  
夜の測定…入浴や飲酒の直後は避けて、寝る直前
- 椅子に座ってから1～2分待ちリラックスして
- 測定器の腕帯は心臓と同じ高さで測る
- 測定器はなるべく上腕で測るタイプのものを選ぶ

**冬の高血圧対策 減塩で高血圧予防・改善！**

塩分は水分を体に溜めこみ、血流量を増加させる作用があります。減塩は血圧を下げる効果のほか、高血圧の予防にも有効です。

**減塩のコツ**

- スープ類は具沢山にし、汁の量を少な目に。
- 鍋料理などの温かい汁物から塩分をとりがちです。取り分けるときは汁を少な目に。
- おでんに入っている練り物（ちくわなど）は塩分が高めなので控えめに。
- 香辛料や薬味、レモンなどの酸味で、薄味でも風味豊かに。



少しずつでも薄味に慣れていき、素材本来の味を楽しみましょう。

健康づくり課 特定保健指導係 ☎409-3394

## 冬のスキンケア～すべすべもちもち肌を保つために～

空気が乾燥する季節になってきました。すべすべ・もちもちの肌を保つためにも、上手なスキンケアのポイントと一緒に学びましょう。

### ～皮膚が乾燥すると…～

◎皮膚表面の角質層の間に隙間ができて剥がれやすくなるため、その隙間からウイルスや細菌、化学物質などの刺激物が侵入しやすくなります。

◎皮膚の神経が過敏になり、ちょっとした刺激でも痒みを感じやすく、掻き過ぎて傷つけてしまうことにもつながります。

→ 湿疹や傷口からの感染等の皮膚トラブルにもつながってしまいます。心配な症状があれば、皮膚科を受診しましょう。

特に赤ちゃんの肌は皮膚が薄く、バリア機能が未熟で摩擦や刺激に弱いので、スキンケアが大切です。



### ☆入浴と保湿のポイント☆

・泡で優しく：石鹸をよく泡立て、優しく洗いましょう。スポンジなどでゴシゴシ洗いすぎるとかえって刺激となるので、手に泡をつけてクルクル円を描くように泡を滑らせて洗うのもよいでしょう。

・こすらず拭く：ポンポンと押さえて、水分を肌にうつし取るように拭きましょう。

・保湿は入浴後すみやかに：時間が経つほど皮膚は乾燥していきます。セラミドやヒアルロン酸、尿素が入った保湿剤もおすすめです。



### ☆乳幼児のケア☆

・食事や手洗い前後など、皮膚を清潔に洗った後こまめに保湿剤（ベビー用など低刺激のもの）を塗りましょう。

・吸湿性や通気性のある綿など天然素材の服を選び、体温調節ができるよう脱ぎ着しやすい服装にしましょう。

ご相談は、各保健センター（4ページ「保健所の主な行事・予定」を参照）へご連絡下さい。

## 小児喘息の治療と日常のケア

平成28年10月20日、こんどうこどもクリニック近藤康夫院長を講師にお招きし、小児喘息について講演会を行いました。講演の内容から日常生活のポイントについて、皆様にお伝えします。

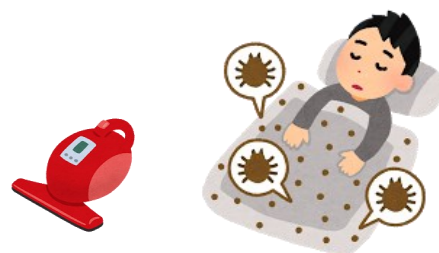
喘息発作は、気道に炎症が起こり腫れて、空気の通り道が狭くなりますが、要因は様々です。治療は発作に対する治療と長期管理があります。発作時は、発作止めの薬が無い時や、横になれない程苦しい場合は、受診しましょう。意識レベルが下がっていたり、著しく暴れる様な場合は救急車を呼んで病院に行きましょう。

### ～発作を予防する日常生活のコツ～

- ①刺激となるタバコ等の煙、防虫スプレーなどを吸わせないようにする。
- ②風が出てほこりが舞い上がるような暖房器具の使用を避ける。
- ③ダニやカビの繁殖を防ぐため、湿度は、70%を超えないようにする。
- ④寝室はカーペットを敷くのを避け、ベッドは高めにし、羽毛布団や枕・ソバガラ枕は使わない。
- ⑤猫や犬等毛のあるペットはアレルギーの原因になるので飼うのを避ける。
- ⑥学校の掃除や動物の飼育係はマスクを付けて行う。
- ⑦咳や痰を出すための呼吸筋を強くするため、発作を起こしにくい水泳などの運動をはじめ。
- ⑧軽い発作がおさまる腹式呼吸を覚える。

### ～アレルギーの原因になるほこりやダニを吸い込まないために～

- ①寝室は毎日掃除機をかけましょう。
- ②換気をこまめに行いましょう。
- ③布団は、晴れた日に干すか、布団乾燥機（ダニを殺す）を使い、週に1回1分以上両面に掃除機をかけましょう。
- ④シーツや布団カバー等は週1回以上は洗濯しましょう。
- ⑤しまっておいた布団は干して掃除機をかけましょう。



保健予防課 疾病対策係 ☎409-2891

# 上手なお医者さんのかかり方 インフルエンザ編

冬は、乾燥した空気によってインフルエンザが流行しやすい季節です。インフルエンザに感染すると急な38℃以上の発熱、頭痛、関節痛等の全身症状が現れます。医療機関に行く場合は次の点に注意してください。

## 1 インフルエンザを疑ったら早めに受診しましょう

高熱や頭痛などのインフルエンザを疑う症状がみられる場合は、早めに医療機関を受診しましょう。診察の前に、体温の変化や、いつから、身体のどこに、どのような症状が出たのかをメモ等にまとめておき、お医者さんにそれを見せることで、スムーズな診断と治療を受けやすくなります。

また、日頃からインフルエンザに限らず、お薬手帳に薬の使用に関する記録を残すことで、薬の処方履歴、副作用、アレルギー、主な既往歴等の情報を管理することができます。診察時に役に立つので、ぜひ活用しましょう。

## 2 事前に連絡をしてから医療機関を受診しましょう

インフルエンザの症状の場合、直接医療機関の受付窓口に行ってしまうと周囲に感染を広げてしまう可能性があり、免疫力の弱い乳幼児や高齢者、妊婦、糖尿病や腎臓病等の患者にとっては命に関わる場合があります。状況によっては一般の患者さんと別の受付窓口案内されることもあります。症状からインフルエンザと思われる場合は、事前に医療機関の窓口で連絡をし、指示に従い受診をしましょう。

## 3 インフルエンザに関連して注意して欲しいこと

予防接種によってインフルエンザの重症化を防ぐことが期待できますが、感染を完全に防げるわけではありません。日頃から十分な栄養と睡眠をとり、免疫力をつけておくことで感染に対して抵抗力を高めておくことが大切です。

また、インフルエンザの発症と関連して子どもに異常行動が見られることが報告されています。特に子どもに抗インフルエンザ薬等を服用させる場合は、服用から2日間は子どもを1人にしないことが大切です。

保健所総務課 医事薬事係 ☎409-3759

# ご存知ですか？CKD(慢性腎臓病)

~8人に1人の国民病~



腎臓の機能を低下させる要因は様々ですが、腎臓に障害があったり機能低下が起きている状態をCKD(慢性腎臓病)と呼びます。

## 腎臓のはたらき

腎臓は腰より少し上の背中側に左右ひとつずつあります。大きさは大人のにぎりこぶしくらいで、ソラメのような形をしています。腎臓の主な働きは、血液から老廃物や毒素を取り除き、尿として体外に排出させることですが、そのほかにも、水分量を調節し体内環境のバランスを保つ働き、ホルモンの分泌・調節をする働きなど多岐にわたります。

## CKDが進行すると

CKDを発症していても腎臓の機能がかなり低下するまで自覚症状がでないので放置されてしまいがちです。機能が極度に落ちると人工透析が必要になってしまう場合もあります。日本人の8人に1人はCKDであると推計され、新たな国民病といわれています。一度機能が低下してしまうと回復させることは難しいため早い段階で気づき、進行をおさえることが大切です。

1年に1回は健康診断を受け、つぎの指標から腎臓の状態を確認しましょう。

### CKDの指標

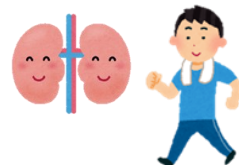
- 血液検査の項目「eGFR」…腎臓が1分間に血液をろ過し、尿をつくる能力を示しています。
- 尿検査でわかる「尿蛋白」…結果が+~+++（陽性）である場合、機能低下が疑われます。

CKDとは①eGFR60未満、②尿蛋白など腎臓の障害がある、①②のいずれか、または両方が3か月以上続いている状態をいいます。(参考:「日本腎臓学会編 CKD診療ガイド2012」)

## 腎臓をいたわる生活

バランスの良い食事と適度な運動など規則正しい生活が機能低下を防ぎます。

- 血圧が上がると腎臓に負担がかかるため、減塩を心がけましょう。
- 腎臓に負担をかけないように、鎮痛剤などの飲みすぎ、使い過ぎには注意しましょう。
- 尿中の細菌が腎臓に逆流することがあるので、排尿は我慢しないようにしましょう。



健康づくり課 特定保健指導係 ☎409-3394

# 動物との触れ合い方 ～動物由来感染症を知っていますか？～

## 動物由来感染症とは

近年、ペットの飼養に伴って動物と触れ合う機会が増えています。動物から人に感染する病気は、まとめて「動物由来感染症」と言われます。一口に「動物由来感染症」と言ってもその中には200種類以上の感染症が含まれており、症状が少ないものから、狂犬病に代表される、人を死に至らしめるものまで様々です。この「動物由来感染症」の予防のポイントは動物との触れ合い方です。動物との触れ合いはストレスを低減させ、生活の質を向上させると言われています。「動物を飼ったり、触ったりすると重い病気になる」とむやみに心配する必要はありませんが、以下のポイントに気を付けて、動物と触れ合いましょう。

### ポイント①: 過剰な触れ合いは控えましょう

「動物由来感染症」の病原体は動物の口や爪にすることがあります。食事の口移しや、人と動物でスプーンや箸などを共用することはやめましょう。

### ポイント②: 動物を触った後は手洗いをしましょう

病原体の中には、動物に病気を起こさなくても人に病気を起こす種類のものがあります。また、動物の毛に寄生虫の卵やカビが付着していたり、知らないうちに動物の唾液に触れることもあるので、動物を触ったら必ず石鹸等を用いて手洗いをしましょう。

### ポイント③: 動物の健康状態に注意しましょう

動物に寄生するノミやダニが病原体を媒介し、動物に病気を起こすことがあります。定期的な駆除や健診、予防接種で動物の健康管理を行い、病気を早めに見つけて治療しましょう。



衛生指導課 動物愛護指導センター ☎435-3916

## ☆保健所の主な行事・予定☆

- ◆『エイズ検査』（予約制 ☎409-2867）12/20、1/17、31、2/7、21
- ◆『肝炎ウイルス検査』（予約制 ☎409-2867）12/20、1/17、2/21
- ◆『精神科医による精神保健福祉相談』（予約制 ☎409-2859）  
12/6、14、15、1/11、19、27、2/7、8、16、24

その他、各地域の保健センターでは、『ママ／パパママ教室』、『離乳食（3回食）と歯みがきの教室』、『ビーバー教室』、『運動習慣づくり教室』、『ロコモを防ごう かんたん筋力アップ』、『身体をほぐそう リラックス体操』、『骨密度測定』、『なんでも食事相談』、『親が学ぶ 思春期のこころとからだ』、『CKD慢性腎臓病とは～知ろう防ごう新たな国民病』や、『糖尿病教室』を実施する予定です。

日程、回数等の詳細については、各地域の保健センターまでお問い合わせください。中央（☎423-2111）、東部（☎466-1383）、北部（☎449-7600）、西部（☎047-302-2626）

### 編集後記

今年度、3回目の発行となります。日ごとに寒さが増してまいりました。今号では、この時期に気をつけていただきたい高血圧対策やスキンケアのポイントなどの記事を掲載しております。今後も、皆様にとってわかりやすい内容となるよう、こころがけてまいりますので、ご愛読をお願いします。

（保健所総務課 渡部）

平成28年12月1日発行

船橋市保健所

〒273-8506

船橋市北本町1-16-55

TEL 047-409-3668（代表）

FAX 047-409-3592

[ho-somu@city.funabashi.lg.jp](mailto:ho-somu@city.funabashi.lg.jp)