

## ～家庭血圧を測定しましょう～

血圧は変動しやすく、気温、体調、運動、食事、ストレスなどで上下します。血圧のタイプには夜間だけ高い高血圧と早朝に急激に高くなる早朝血圧など、健康診断でも気づきにくいタイプもあります。自分の血圧のタイプを知るためにも家庭で血圧測定をしてみましょう。

### <家庭血圧を測定するときのポイント>

- 起床 1 時間以内排尿後服薬前朝食前と就寝前の 2 回測定
- 1 測定に 2 回測定した平均値が理想
- 測定前は座位で 1～2 分間は安静にする

### 高血圧の診断基準 (単位: mmHg)

	収縮期血圧 (最大血圧)	拡張期血圧 (最小血圧)
家庭血圧	135以上	85以上
診察室血圧	140以上	90以上

### <家庭血圧と診察室血圧の違い>

日本高血圧学会では診察時と家庭で測定した血圧が異なる場合は家庭血圧を優先することを推奨しています。

参照: 高血圧治療ガイドライン 2019

【お問い合わせ】 富山市西保健福祉センター 林 (☎469-0770)

### <冬場の注意点>

- 寒暖差をできるだけ少なくしましょう
  - ① 起床時には部屋を暖めてから行動する
  - ② 寒い屋外に出るときは、防寒対策をする
  - ③ トイレの中や便座を温めるなど注意しましょう。
- お風呂の入り方に注意しましょう  
寒い脱衣所で服を脱ぎ、熱いお湯に浸かるなど血圧の変動が大きくなります。脱衣所は事前に暖め、お湯の温度を 40℃程度にして長風呂は避けましょう。
- 塩分の取りすぎに注意しましょう  
鍋や温かい麺類を食べることも増えると思います。汁はできるだけ飲まないようにしましょう。

※血圧のコントロールは自己判断せず、主治医と相談しましょう。



## 富山市ファミリーパーク情報

### ☆冬期の開園時間について

12月1日(火)～2月28日(日)の営業時間は、10:00～15:30です。

※12月28日(月)～1月4日(月)は休園します。

☆冬期開園スタンプカードを発行し、期間中に3回来園するとオリジナル缶バッジやソフトクリームなどをプレゼントします。

☆「カピバラの湯」毎日実施中！ カピバラが露天風呂に入っている様子をご覧いただけます。

○企画展示「冬限定！カピバラミュージアム」2月28日(日)まで 自然体験センター ホール

○動物ガイド「カピバラのくらしを知ろう」

2月28日(日)までの土日祝日 11:00～11:15 カピバラ舎

☆干支イベント 令和3年2月28日(日)まで

○パネル展「丑・牛・ウシ」 自然体験センター

○干支特別ガイド「ウシの仲間の動物たち」

2月28日(日)までの土日祝日 13:30～13:45 カモシカ舎

○干支の缶バッジプレゼント

有料入園口から入園の方先着 100 人(各日)にウシ科のカモシカの缶バッジをプレゼント。

また、丑年生まれの方は、1 月末までプレゼント。

令和3年1月5日(火)、9日(土)、10日(日)、11日(月・祝)

☆カフェ里ノ助 一園長とコーヒーブレイク

ライチョウについて、園長とコーヒーなどを飲みながら気軽に語り合しましょう。

日時:1月23日(土) 13:30～(1時間程度)

場所:自然体験センター研修講義室 定員:高校生以上12名(事前予約)

参加費:500円(飲物、菓子代)

申込:12月25日(金)10:00～電話でファミリーパークへ



詳しい情報やお問い合わせは、HP やお電話で

富山市ファミリーパーク 電話:076-434-1234

HP:https://www.toyama-familypark.jp