

特集

“高血圧”を語る



小学生 × 医師

■ 問い合わせ 健康対策係 ☎093-293-1253



- 対談 -

金子 晴香 × 吉田 哲郎

Kaneko Haruka

Yoshida Tetsuro

「家族みんな
健康でいてほしい」

高血圧をテーマに、家族
思いの小学生とおんが病
院副院長が対談！
高血圧の人が多い遠賀町
で2人が思うことは……

「まずは、自分の
体の状態を知ること」

- Profile -

浅木小学校6年生。昨年、父の健康を思って高血圧を題材に「健康かべ新聞コンクール」へ応募。最優秀賞を受賞する。家族への思いやりや健康志向が強い。将来の夢はイラストレーター。



- Profile -

遠賀中間医師会おんが病院副院長兼循環器内科部長。日本高血圧学会、日本内科学会、日本循環器学会などに所属。専門医、指導医、医学博士の資格を持ち、全国各地で講演活動も行っている。



遠賀町
ホームページ



健康診断はなぜ毎年受けるの?!

家族みんなで健康を守るため

生活習慣5か条

- ①減塩する
- ②野菜・果物を食べる
- ③飲酒を適量にする
- ④肥満を解消する
- ⑤適度な運動をする

知らないで?!

高血圧には、自覚症状がほとんどなく気が付かないまま重大な病気になってしまう。

健康のバロメーター

血圧

どんな病気になるの?!

180以上	重症高血圧
160~179	重症高血圧
140~159	高度高血圧
130~139	高値高血圧
120~129	正常高血圧
120未満	正常
80未満	低血圧

高血圧症ガイドライン2019より

血圧の高さと死リスク

血圧が高いほど死リスクが高くなります。

R3→R4→R5
133→136→135
89→97→92

お父さんの健康診断の結果を見ると、血圧が低いようです。

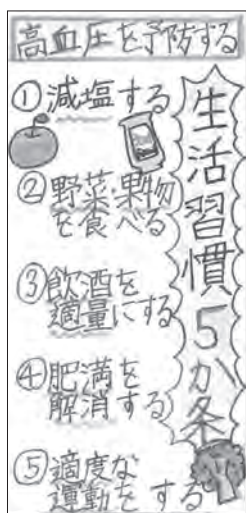
お酒を飲むときは、お父さんと同じように、お母さんも一緒に飲んでください。

編集後記

高血圧は怖い病気ですが、予防できる病気です。毎日の生活習慣を見直し、定期的に健康診断を受けましょう。

浅木 金子晴香 小学2年生

金子さんは、普段の生活で高血圧を予防するため、適量の飲酒を含めた5つの注意点をまとめて、健康かへ新聞で啓発しています。



吉田…曰ごろの観察もあって、血圧の数字とも見てて、おもしろいと思っていたんだね。



新聞を読んだ

周りの反応

吉田..とても良くできていて、初めて見たときびっくりしました。

新聞ができたあがったときのお父さんや家族の反応はどうだったかな。担任の先生とか友だちも何か言っていた？

金子..お父さんはお酒を毎日飲んでたけど、週1回は休肝日を作ってくれるようになった。本当は週2回休肝日を作ってたしいけど……(笑)

友達も「はーちゃんすごいやん」って褒めてくれたし、おじいちゃん

とおばあちゃんの家に行ったら、新聞が飾ってあって、うれしかったです。

吉田..お母さんもういぶん喜んだんじゃないかな。

今までお酒を控えるように言っていて、晴香さんのかべ新聞を読んで、やっと週1回やめるようになったんでしょ。

家族の働きかけて大切だね。

金子..お母さんも、新聞のおかげでお酒をちよつと減らしてくれたのは、うれしいと言っていました(笑)

吉田..次の健康診断で、お父さんの血圧が下がるといいね。

家族の健康を願って

吉田..健康のバロメーターが血圧だったことを、すぐくしゃかり書いてくれているね。それだけ血圧に興味を持ってくれたということがうれしいな。

晴香さんの新聞の内容でとくにすごいなと思ったのは、きっかけの1つにもなったお父さんの「お酒」に着目していること、健康診断で血圧が高いということにちゃんと気づいていたこと。

その2つを結びつけて、お酒を減らして血圧を下げていこうねというお父さんを持ったメッセージが書いてあること。

健康であるためには**家族を思っ****て、みんなで取り組む**のが理想的だし、晴香さんが家族のことを大切に思っているからこそ、これだけものが作れたんだろうなと思う。

金子..とても仲良しな家族です。

みんなが健康でいてくれたらいいなと思って一生懸命調べて作りました。

吉田..「脳」「腎臓」「心臓」っていう、血圧が高いとかかりやすい病気も書いてくれていて、新聞を作るために勉強しないと書けないことがいっぱいあったと思う。どこからが高血圧なのかとか、

そういうのをどうやって勉強したのかな？

金子..インターネットで調べたり、診断結果に載っている予防のポイントとかを参考にしたりして作りました。

吉田..実際に、この新聞をつくる上で、どのへんが大変だった？

金子..健康診断の結果を見るときに、難しい言葉で書いてあって分かりにくかったの、そのまま新聞に書くと分かりにくいだろうなって。

家族もそうだけど、小学生とか小さい子にも見てほしかったし、誰でもパッと見て分かるように、きれいにまとめることが難しかったです。

吉田..なるほど！難しいことを難しいまま書くのはみんなできるけど、晴香さんは、誰が見ても分かりやすいように、工夫して作ったんだね。

他にもこの新聞を見てもらいたい人はいるかな？

金子..やっぱり私と同じで、小学生の子どもがいるお父さん、お母さんかな。

家族の健康って気になると思うからとくに見てほしい。この新聞がきっかけで何か気をつけるようになってくれるとうれしいです。

一日ごろの行動がカギ

吉田.. 晴香さん自身も将来、高血圧にならないために、これから気をつけようって考えるようになった？

金子.. なりました。お菓子がとても好きだから……ポテトチップスとかも塩分が高いから何枚までとか決めてます。でも多いときは11枚くらい食べちゃう(笑)

吉田.. たしかに、高血圧を予防する減塩のこととか、野菜や果物を食べることも、しっかり調べて書いているね。晴香さんの推しポイントはこの5か条かな？

金子.. そうですね。一番大事だと思うのは「生活習慣5か条」。

これを守ったら、ずいぶん高血圧が改善すると思います。

吉田.. そのとおり。この5か条が守れたら、薬を飲まなくてよくなる人がいっぱいいるんだよ。

薬を出すのは簡単だけど、結局は**原因になってるものを改善**することが大切だからね。

金子.. 高血圧の患者さんは、どのくらいのペースで病院に来るんですか？

吉田.. 薬を使ったり、晴香さんが書いてある5か条を守ってくれたら血圧はちゃんと下がるから、2カ月に1回くらいかな。

遠賀町は高血圧の人が多い町で福岡県内で7番目に悪い。町全体の健康のために、この新聞はすぐためになると思うよ。

金子.. あとは、健康診断を受けることも大切ですね。

吉田.. そう、そこちゃんと書いてくれる！病気を予防するにも、悪いものを早く見つけるにも、**まずは自分の状態を知らない**といけ

ないね。でも実際には、健康診断を受けた方が良いのに受けてくれない人が遠賀町にもたくさんいるんだ。

金子.. 生活習慣病は**自覚症状がほとんどない**のが怖いなと思いました。

自分が大丈夫と思っていても、体の中に病気が隠れてるかもしれない……そういうことを防ぐためにも受けてほしいです。

吉田.. さらに、健康診断で高血圧とか悪いところが分かってても、ほったらかしている人はいっぱいいる……そんな人にこの新聞を見てもらったら、ちゃんと病院に来てくれるようになるんじゃないかと思うているよ。

お医者さんに言われるより、小学生がこんなことを考えているんだって分かる方がずっと効果があると思うから、晴香さんのすてきな新聞をたくさんの人に見てもらおうね。

測って、知って、改善へ！

血圧相談会を開催します

申込不要、費用無料です！
ぜひ、自身の健康について見直すきっかけにしてください！

健康への第一歩♡
たくさん来てくださいね！

吉田先生が、血圧を下げるコツを教えてください！
血圧測定や栄養相談、遠賀町食生活改善推進会による減塩レシピの試食・配布なども♪

さらに、来場者全員に金子さんが作った健康かべ新聞を配布します！

■日時 10/8(火) 14:30～16:30

※講演は14:30、15:30からの2回、各15分程度

■場所 ゆめタウン遠賀 1階 ゆめひろば

血圧測定と栄養相談
を行った人には、おん
がびーのノベルティ
グッズもプレゼント♪

※健康診断を希望する人は
健康対策係へ問い合わせ
て予約してください。