



11月 パストラル 加古川

令和元年 10月25日
[編集・発行]
パストラル加古川
加古川市平岡町
新在家 1224 番 16
発行責任者：山本弘樹

K A K O G A W A

近隣のイベントのご案内

兵庫県立考古博物館
特別展「埴輪の世界―埴輪から古墳を読みとく―」
開催期間 10月5日(土)～12月1日(日)
会場 特別展示室
時間 9時半から17時(入場は16時半まで)
休館日 月曜日(祝休日の場合は翌平日)
観覧料金 大人500円
※満70歳以上の方は半額

11月2日(土) 10時から17時15分
大中遺跡まつり



約1900年前の弥生時代後期から古墳時代初期の遺跡で、いろいろな形の竪穴住居跡が73軒発見され、住居の一部は復元展示されています。

11月16日(土) 13時半から17時
特別講演会「埴輪の源流 古代中国と日本」
講師 和田晴吉(館長)

定員 120名
参加費 無料
※当日受付 12時開場
兵庫県立考古博物館
加古郡播磨町大中1-1-1
土山駅から徒歩で15分
☎079-437-5589



「第64回加古川菊花展」
開催期間 10月15日(火)～11月6日(水)
場所 日岡山公園(加古川市)
加古川市加古川町大野1682
JR日岡駅から徒歩で10分
☎079-424-2190

東播磨紅葉スポット

- 鹿嶋神社 <高砂市>
阿弥陀町地徳 279
- 称名寺 <加古川市>
加古川町本町 313
- 日光山常楽寺 <加古川市>
上荘町井ノ口 158
- ピストピア <加古川市>
加古川町寺家町 337-1
- 播州清水寺 <加東市>
加東市平木 1194

寒い時期の健康管理 ～高血圧について～

十一月に入りました。今年は残雪が長かったせいかな急に寒くなった感じがします。

これから日に日に寒さがましますますが、この時期、血圧が高めの人は注意が必要です。

寒くなると、私たちのからだは体温を逃がさないように血管が収縮するので、血圧が上がりがやすくなります。

血圧が高めの人は、寒さを感じたり冷たい水などにさらったりしたときなどは、血圧がさらに高くなり、心筋梗塞や脳卒中を引き起こす恐れがありますので、次のような状況では特に注意が必要です。

寒い屋外に出たとき

暖かい部屋からトイレや脱衣所など

寒い場所へ移動したとき

熱い風呂に入ったとき

夜間トイレに起きたときや早朝に起きたときなど



「血圧」とは、血液が血管を流れるときに血管の内壁にかかる圧力のことをいいます。ポンプの働きをしている心臓の筋肉が縮んだときの数値を最大血圧(収縮期血圧)、ゆるんだときの数値を最小血圧(拡張期血圧)とよみます。

そして「高血圧」とは、血圧が継続して高い状態をいいます。最大血圧が140mmHg(ミリメートルHg)以上、あるいは最小血圧が90mmHg以上の状態を高血圧といえます。

高血圧の約90%は、その原因がはっきりわからない「本能的な高血圧」と呼ばれるものです。

これには「遺伝的因子」と「環境的因子」が深く関係していると考えられています。

両親が高血圧の場合、その子供は約50%の確立で高血圧になるといわれています。このような「遺伝的因子」は避けることができません。しかし、「環境的因子」については、生活習慣を改善することで、高血圧を予防またはその進行を遅らせることができます。

日常生活における高血圧の予防策をご紹介しますので、遺伝的因子を持つ可能性のある方はもちろん、そうでない方も生活習慣の改善に心がけ、これからの時期を乗り切りましょう。

今月の頭の体操

今月も「なぜなぜ」です。

<問題>

桜にあって梅にない
草にあって木にはない
これ、な～んだ?

<先月の問題>

びっくりするほどスピードを出す虫ってなあに?

<答え>

はえ～い
ハエでした。

喫茶 11月の銘菓

金沢 村上製作所
きんづば

村上の「きんづば」のこだわりは、餡炊き。しっとり艶やかな小豆の味わいに、伝統の技があります。



煎茶付 1個 200円

1、塩分のとりすぎに注意

薄い味付けを心がけましょう。

めん類の汁は残し、加工食品やインスタント食品の摂取はできるだけ控えましょう。

2、肥満を防ぐ

肥満は高血圧の進行を助長します。

3、ストレス解消

肥満の人は減量に努めましょう。

多忙な生活や精神的な緊張の連続は血圧に悪影響を及ぼします。できるだけ息抜きをするよう心がけ、睡眠を十分にしましょう。

4、適度な運動

ウォーキングなどの適度な運動は血圧を下げる効果があります。日ごろから適度な運動を心がけましょう。

5、たばこやお酒は控えめに

喫煙や過度な飲酒は、血圧を上げ動脈硬化を促進したり血管に負担をかけるので控えましょう。