

外国の文化を見て、触れて、体験！

入場
無料



国際フェア IN はなまき2016

開催日時 12月3日(土) 10:00~15:00

会場 花巻市交流会館(葛3-183-1)

ボードゲーム(盤上ゲーム)で国際交流

外国人講師にルールを教してもらいながら、外国のいろいろなボードゲームを楽しめます。大人も子どもも参加できるゲームコーナーです。



ワールドキッズ

- 外国人による文化紹介
童話や絵本で外国の文化を楽しめます
- 外国人とのふれあいコーナー
工作をしながら外国人講師と触れ合えます



プレゼンテーション

青少年海外派遣研修から帰国した中学生が現地での体験を語ります。



ステージイベント

ポリネシアダンス、ゴスペルなど楽しいステージショー

展示紹介

- パネル展示
- 民族衣装展示、試着(民族衣装を着た写真をフレッセント)

世界の物産販売

世界の料理

- 外国料理の販売と紹介
- 外国のお茶の振る舞い(試飲)

外国人相談会

- ◎生活相談(岩手県国際交流協会)
- ◎法律相談(岩手県行政書士会花巻支部)

国際交流スタンプラリー

「ワン・ワールド・フェスタ in きたかみ」(11月19日・20日、たいわんこきょうだいはおうち 北上市生涯学習センター)または「ワン・ワールド・フェスタ in いわて」(11月20日、アイーナ[盛岡市])のスタンプと「国際フェア IN はなまき」のスタンプを集めた人に「はおうち」のぬいぐるみをプレゼント。(先着100人)



※「国際フェア IN はなまき2016」のボランティアスタッフを募集しています。詳しくは下記へお問い合わせください

【問い合わせ】公益財団法人花巻国際交流協会(☎26-5833)

知っておきたい血圧のはなし

市は、10月16日と29日に大迫家庭血圧測定30周年記念事業を開催しました。

家庭血圧測定事業は大迫町の健康課題であった脳卒中や心臓病の原因となる高血圧対策として開始。30年間で15,000人以上が参加し、家庭での日常的な血圧測定の取り組みにより、大迫地域の住民の健康に対する自己管理(セルフケア)意識が高ま

りました。

同事業をはじめ、本市の健康づくりにご協力いただいている帝京大学医学部衛生学公衆衛生学講座の主任教授・大久保孝義さんに、血圧についてのお話を伺いました。

【問い合わせ】健康づくり課(23-3121)

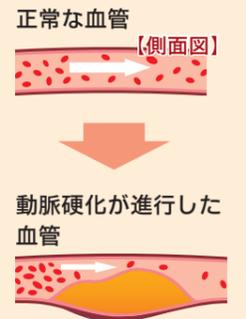


大久保孝義さん

Q 「血圧が高いこと」は病気ではない？

A 違います、病気です。血圧が高い状態が続くと、血管はその圧力に打ち勝とうとして壁の厚さを増していきます。

さらに、高い圧力が引き金になって、血液の成分が血管の中にじみ込んでいきます。これにコレステロールなどが加わって「動脈硬化」という状態が起きます。動脈硬化は全身の血管に起こってきますが、初期には症状がまったくありません。しかし、脳や心臓の動脈硬化が進むと、脳を流れる血液量が減り「認知症」をもたらします。硬くて狭くなった血管では、血液の流れが滞りや



正常な血管

〔側面図〕

動脈硬化が進行した血管

すく、そこに血の塊ができると血の流れが遮断され「脳梗塞」が起こってきます。腎臓の血管の動脈硬化が進むと、血液が流れなくなると腎臓の機能が落ちてしまい、ひどくなると「腎不全」となり人工透析が必要になります。一方、高い圧力の源は心臓が血液を押し出す力ですから、心臓も多くのエネルギーを必要とします。そのため高血圧が続くと心臓も疲れてしまい「心不全」という状態になります。心不全は進行すると呼吸困難となり、そのままにしていくと死に至る恐ろしい病気です。

Q 高血圧の治療で大事なことは？

A 高血圧の治療では、降圧剤を飲むことはもちろんですが、日常生活のセルフケアが大切です。「降圧剤を飲んでいないから問題ない」というのは、降圧剤により血圧を下げることはできませんが、高血圧を「治す」ことはできません。また、脳・心臓や血管病を引き起こすほかの原因(これを「危険因子」といいます)を減らすこともできません。「食塩の摂取を制限する」「適度に運動する」「アルコールを減らす」「タバコを減らす」といったライフスタイル(生活習慣)の改善にしっかりと取り組むことが、脳・心臓・血管の病気のリスクを減らす意味で極めて大切です。

も、降圧剤の効果が強まり、結果的に降圧剤の減量・中止の可能な人も出てくるのです。

Q セルフケアのポイントは何？

A 家庭血圧測定がその一つです。自分で血圧を測れば、降圧剤やライフスタイルの改善の効果が手に取るようになります。逆に降圧剤などの服薬を中断したりすると、目の前で血圧が上がってくるのが分かります。高血圧と言われたことがない人でも、家庭で血圧を測り続けることにより、高血圧を早期に見出し、ライフスタイルの改善を通じて高血圧を「治す」人もいます。

ただし、セルフケアと自分勝手な判断は全く違います。正しい情報と知識のもと、専門家の手を借りながら適切なセルフケアを続けましょう。