

健康百科

朝に血圧を測ると高いということをよく聞きます。これは、10月号の健康百科で取り上げた1日の生活リズムと関係します。

交感神経と副交感神経

夜は眠るために自律神経が血圧を下げるように働いており、この自律神経は副交感神経といいます。朝になって目覚めの時間になると、今度は血圧を上げる方の自律神経が働き始めます。これは交感神経です。

交感神経は、心臓の動きを活発にして血圧を上げます。脳と筋肉に十分な血液を送るためです。1日が始まるときに、体を動かす準備をしています。しかし、朝になっても交感神経が働かず血圧が上がらない低血圧の人は、朝起きるのが不得意で寝起きが悪いといわれています。

自律神経と血圧の関係

1日の血圧の変化

朝起きた時に血圧が150~160という高い状態でも、朝食を食べて落ち着くと、通常は120~130に下がります。そして日中に140~150くらいになることがあっても、平均して120~140の間であれば、まったく問題ありません。むしろ、そう変化することは、自律神経が生活に合わせて血圧を正しく変化させてくれている証拠です。そして眠る時間が来ると、先述のように副交感神経が働き始め、血圧が下がってゆっくり眠りにつけるのです。血圧はそのように1日中変化しています。

しかし、朝の高い血圧がそのまま下がらないのは高血圧です。治療が必要な場合があるので、すぐに医師の診察を受けましょう。

【問】古河福祉の森診療所 赤荻榮一医師TEL48-6521

総務大臣表彰

綿引正衛さん
(91歳、原町)
自治会等地縁による団体功労者

文部科学大臣表彰

第14回新聞感想文コンクール

【高校生の部】
鯉沼芽生さん
(17歳、大和田)
古河中等教育学校

文化庁長官表彰

春風亭柳橋さん
(67歳、東本町)
(公社)落語芸術協会副会長

世界・全国大会出場

2023廣重杯全日本極真空手道選手権大会

【幼年長年の部】

小山蒼太さん(極真拳武會相澤道場)

特別国民体育大会

グラウンド・ゴルフ競技会

舘野美都子さん(古河グラウンド・ゴルフ協会)

特別国民体育大会剣道競技会

【少年女子】

久保谷凜さん(群馬県)

第3回全日本レディースソフトテニス 決勝大会シニアの部

白畑薫さん(古河ソフトテニス連盟)

特別国民体育大会陸上競技

【少年女子B100mハードル】

廣田ひかりさん(三和中学校)

JOCジュニアオリンピックカップ

第17回U18/第54回U16陸上競技大会

【U16女子100mハードル】

廣田ひかりさん(三和中学校)

表彰

第1回ITFワールドゲームズ



【1位：男子36~45歳・組手の部】
KIM SUNGYONGさん
(ITFテコンドー白虎塾)



【3位：女子10~11歳・型の部】
小木心結さん
(ITFテコンドー白虎塾)



【1位：女子63kg級マスターズⅡ】
櫻井美幸さん
(PRETTY GUNS)

2023廣重杯全日本極真空手道選手権大会



【2位：小学3年生男子
初級重量級の部】
青柳奏大さん
(極真拳武會相澤道場)



【3位：小学3年生男子
初級軽量級の部】
橘田光亮さん
(極真拳武會相澤道場)



【3位：幼年長年の部】
青柳結人さん
(極真拳武會相澤道場)

こがキラPhotoクラブ

私のオススメ!!

糸かけ曼茶羅やストリングアートの展示・販売のほか、講座やワークショップも開催しているサロンLUZ。講師の落合さんが「お客さまがその時間を楽しめるように」をモットーに優しく指導してくれるので、初めての人でも楽しみながら制作できますよ。

芸術や作品作りに興味のある人は、ぜひ、訪問してみてください!



こがキラメンバー わっち

【店舗概要】

営業時間：10時~15時
定休日：不定休
住所：水海120-3
電話：080-1296-6865
※要予約☎。



古河市で知る芸術 サロン LUZ