

## 田中野田子ども会・育成会役員

## 子ども会役員

会長 林天太

副会長 久野 元・松澤真央

## 育成会役員

会長 松澤政志

副会長 久野裕二・内田啓介・万波知康・和氣 栄  
光森正人・安田貴司・横野哲也・福田飛鳥  
中村孝輔・張田達也

ソフトボール監督 久野裕二

ホートボール監督 中尾謙二

## 子ども会の思い出

万波 優太

去年の夏、子ども会で「たけべの森」にデイキャンプに行きました。ぼくは、すごく楽しみにしていました。朝バスに乗って行きました。途中、グネグネの山道があったので、ぼくはバスによってしまいました。でも、「たけべの森」について、すぐにプールに入ると、バスによったことを忘れてしまいました。

いろいろなプールがありました。波乗りプール、深いプール、浅いプール、ウォータースライダーなどいろいろありまし



た。その中で、一番おもしろかったプールは、波乗りプールです。すごく波が大きくて、すごくゆれたところがおもしろかったです。

プールから上がってキャンプ場に帰ると、お父さんたちが焼きそばを作ってくれました。プールで遊んでおなかがベコベコだったし、みんなといっしょに食べたのですごくおいしかったです。その後、お父さんたちとフリスビーをして遊びました。けっこう上手に投げることができたのでうれしかったです。子ども会最後の野外活動だったので、とてもいい思い出になりました。

## 健康アドバイス

「お父さん、そんなに怒ると血圧上がるわよ！」こんなことを一度は言われた経験、また言った経験はありませんか？血圧は一日の中でも変動が大きく、また少しのことで上がったり、下がったりします。このように、怒っただけでも血圧が上がってしまうのは本当のことです。

一般的に起床時から午前中にかけて血圧は大きく上昇し、日中は高い状態が続き、夜にはだんだんと下降し、睡眠時は血圧は低い状態になるといわれています。これは、人間が起きている時は主に自律神経の交感神経が優位に働き、寝ている時は副交感神経が優位に働いているからです。

自律神経とは、人間の身体の調子を整えている神経で、暑いときに汗を出して体温の調節をしたり、緊張すると心臓がドキドキしたりすることも自律神経の作用によります。この自律神経は交感神経と副交感神経の二種類があり、二つが対抗して働いて身体の調子を整えています。人はリラックスした状態だと副交感神経が優位に働き、落ち着いた状態で過ごせますが、何らかのストレスがかかると、交感神経が優位に働き、身体はストレスに対抗しようと血圧が上がってしまいます。慢性的にストレスを感じ

たり、大きなストレスがあり、血圧の高い状態が続くと、心臓、脳、腎臓、血管などに悪影響があります。

アメリカのフラミンガム研究では、正常血圧の中年男性330人の約20年間の高血圧発症頻度を調べた結果、緊張状態が高いグループの人は高血圧発症頻度が高いという結果がでています。日常でよくストレスを感じる人は高血圧になりやすいということです。

反対にストレスがないとどうでしょうか？

イタリアで「沈黙の誓い」を守る修道女たちの血圧の変化を20年間調べた報告によると、周辺の信者の女性は年々血圧が上昇したのと対照的に、修道女の血圧上昇は観察されませんでした。俗世間から離れた修道院の生活という、社会的ストレスのない生活をしていると、血圧は上昇しなかったということです。

家族や会社での人間関係、病気や怪我、睡眠不足、気象の変化など、現代社会はストレスがいっぱいです。しかし、これらを全て避けることは難しいです。良好な血圧を保つためにも、スポーツや旅行、園芸、入浴など、自分なりのストレス解消法を持ち、ストレスと上手に付き合っていきましょう。

(岡山県南部健康づくりセンター)

高血圧と  
ストレス