

「血圧計」

血圧計を買った。「血圧」といっても、中学生の皆さんには、あまり縁はないだろう。2年生の成人病検診で測ることはあるが、体重を測るように頻繁に行うものではない。大人だと定期健診の折、必ず測定する。2回測るのだが、1回目に高い数値が出ると、「大きく深呼吸してください」といわれ、その後の数値がやや下がる。私も年齢相応にやや高くなっている。少しは意識して日頃の生活を注意したいと思い、家庭でも血圧を測れるようにした。

血圧とは、心臓から送り出された血液が、血管の内壁を押し出す力をいう。心臓がポンプのように、波を打って血液を押し流しているのだから、血圧も上下する。最高血圧とは、心臓が血液を送り出すために、心臓の筋肉をギュッと収縮させた時の圧力のこと、正常値は135 mmHg 未満だそうだ。一方、最低血圧とは、心臓の筋肉が最も広がった時の圧力のこと、こちらの正常値は85 mmHg 未満。激しい運動をすれば、血圧は当然上がるし、普通に生活していても血圧は変動する。

国民病ともいえる高血圧。生活習慣病の中でも最も患者数が多い病気だという。40歳から74歳で男性の6割、女性の4割、75歳以上では男女とも4人に3人が高血圧になるという。高齢化に伴い、今後さらに増加する可能性がある。血圧が高い状態が長く続くと、脳卒中や心臓病、腎臓病など、生命の危機にかかわる重大な病気につながるといわれている。そのため、適正な血圧を保つことが重要だ。

適正な血圧を保つには、生活習慣の改善が第一歩。まずは食生活から。塩分を摂りすぎると体内に水分が蓄積され、体中の血液量が増えて血圧が上がる。塩分は控えた方がいい。また、野菜の中に含まれるカリウムは、体内の余分な塩分を排出させる働きがある。ベジファーストも効果的だ。そして、肥満にならないよう体重を維持管理すること。さらに、ウォーキングなどの有酸素運動は血管の機能を改善し、血圧を下げる効果があるといわれている。また、休養をしっかりとるように心がけ、ストレスを溜めないことが大事だともいう。中学生の皆さんにも無関係ではない。日頃の生活習慣をきちんとしておくことが大切である。

11月14日 校長 鈴木 幸雄

◆問題 ある商品を仕入れ、3割の利益を見込んで定価をつけました。しかし、それでは売れなかったため、定価の2割引きで売ったところ、100円の利益がありました。仕入れ値はいくらだったのでしょうか。