

# 輝 We Love Nemuro!



国の仕事のことなので困ったときは、相談を

「市民から相談された問題の解決に向け、これからも関係機関との連携を図ることが大事となります。」と話してくれたのは、帯広市で行なわれた釧路行政評価分室管内（釧路・根室および十勝管内）の行政相談委員全体会議において「北海道管区行政評価局長表彰」を受けた伊澤崇さんです。

今回の受賞について、「本当に光栄です。さらに気を引き締めて地域の皆さんのために頑張ろうと思えました。相談は、身近なことでもかまいませんので、国の仕事について、知りたいことや聞きたいことがありましたら気軽に相談してください。」と話してくれました。

現在は、市役所内での行政相談を中心に活動を展開していますが、今後、中学生などを対象とした行政相談出前教室を立ち上げ、改善事例などを紹介しながら、行政相談制度を学生に周知したいと意気込んでいます。

伊澤 崇さん  
ざわ たかし  
 総務省行政相談委員

1943年根室市生まれ。平成20年まで書店経営。昭和63年から平成20年まで、根室調停員協会の調停員を務める。2003年から行政相談員に就任。趣味は、鉄道が好きなので列車に乗ることや見ることに。※行政相談 毎月第1・3水曜日13時30分から15時00分 市役所市民相談室



北海道管区行政評価局長表彰を受ける伊澤さん

## 保健通信

保健師 山本 葉月

高血圧とは、安静時の血圧が、常に高い状態にあることをいいます。「健康診断で、血圧が高いと言われた」という人はよくいますが、「血圧が高くても、体調が優れず困っている」という話はあまり耳にしません。自覚症状はほとんどないのに、なぜ血圧が高いといけないのでしょうか。

血圧が高い状態では、血液が流れる際に、血管の壁に常に強い圧力がかかることとなります。圧力がかかった血管壁は傷つき、そこにコレステロールなどが蓄積します（これを動脈硬化といいます）。その結果、血管内は狭くなり、血液の流れが悪くなるため、心臓はさらに強い力で血液を送り出すようになります。そうすると、同じように血管にも強い力がかかり、血管はますます傷ついて、動脈硬化が進行します。やがて、狭くなった血管には、血液が流れなくなってしまうのです。

体内でこのようなことが起こっていても、明確な症状は現れず、ある日突然脳卒中や心臓病という恐ろしい病気を引き起こすため、高血圧は「サイレントキラー（静かな殺し屋）」とも呼ばれています。そのため、健康診断などで血圧の高さを指摘された場合、症状がなくても放っておくのは危険です。

高血圧を予防するためには、塩分を控えたり、歩く時間を増やしたりするなど、生活習慣の改善が第一です。すでに治療中の方も、同じように食事や運動に気をつけましょう。

