



中須支部だより

*** 中須1丁目・2丁目の組合員さんに組合員がおとどけしています。***

2025年 10月号

作成 支部役員会
お問い合わせ先 広島医療生協
健康まちづくりセンター
☎879-8124

高血圧と VTE（静脈血栓塞栓症）を予防しよう！

～わいわいサロン中須集会所(9/9)より～



高血圧（130/80mmHg 以上）は『血管のサンドペーパー』。症状がなくても血管を傷つけ、脳梗塞や心筋梗塞の原因になります。血圧は朝上昇しやすく一日の中で変動するので朝と夜測りましょう。

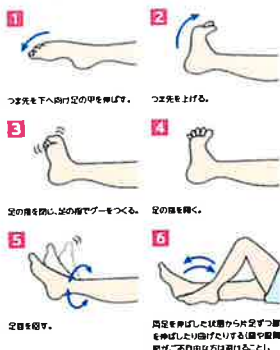
VTE はエコノミークラス症候群とも言い、足の静脈に血のかたまりができる病気です。長距離移動や災害時の避難所生活・脱水症状の時など、誰にでも起こる可能性があります。

○深部静脈血栓症（DVT）は太ももやふくらはぎに血栓ができ、足の腫れや痛みなどの症状があります。

○肺塞栓症（PE）は足に出来た血栓が血流によって肺の血管に詰まり、突然の呼吸困難や胸痛で命に係わる事もあります。



○下肢の運動



『足は第2の心臓』
ふくらはぎの筋肉は血液を心臓に返すポンプです。
『動く・水分・足を意識』を日常生活の中で習慣化しましょう。

誰でもできる！
効果的な足の運動

血圧が 130 を超えたら早めに生活習慣改善や医療機関の受診を心がけましょう。

早期発見・早期治療が命を救います！

11月のわいわいサロン中須集会所では「いびきと睡眠時無呼吸症候群」についての学習会を予定しています。

『眠り』に不安のある方は是非ご参加ください。

（10月はポッチャ体験です）

日々の知識を活かし、健康な生活を継続しましょう。

（いきいきポイント押印）



日	曜	10月の支部活動予定
3	金	ピンポン(ほっこり 13:30～)
4	土	わいわいサロン(山中宅 10:00～) 《すべり止めで作るキャップオープナー》
7	火	支部運営委員会
14	火	わいわいサロン(中須集会所 9:30～) 《ポッチャをやってみよう！》 パラリンピックの正式種目。 白い的球に赤と青のそれぞれのボールをどれだけ近づけるかを競う球技です。
18	土	青空健康チェック&組合員訪問 (緑道公園 10:00～)
27	月	あゆみ班班会(中須集会所)
11/1	土	わいわいサロン(山中宅 10:00～) 《牛乳パックで作る灯ろう》 秋の夜長、手作りの灯籠に明かりを灯してみましょう
7	金	ピンポン(ほっこり 13:30～)

組合員コーナー

緑道公園に咲く彼岸花



猛暑を乗り越えて秋を連れてきてくれました。

華麗な立ち姿を見せてくれてありがとう♡

*組合員コーナーでは絵手紙や俳句、写真など募集しています

健康教室のお知らせ

「薬と薬局の使い方について」

日時 10月25日(土)14:00～

場所 安佐南区総合福祉センター6F

講師 ドレミ薬局 大前進氏

お問い合わせ 広島共立病院地域連携部

☎082-879-1111

