

# 仮面高血圧

●問合先 保健センター ☎48・6000

音もなく忍び寄る殺し屋「サイレント・キラー」と呼ばれている高血圧。その高血圧でも、「仮面高血圧」が注目を集めています。仮面高血圧とは、診察室や健診で測ると正常なのに、家庭で測ると高血圧になってしまう状態のことです。

注目されている理由は、脳心血管疾患において、仮面高血圧の人の方が持続性高血圧（一般的な高血圧）の人より早く進行するからです。脳心血管疾患リスクは正常血圧の人を1とする、と、持続性高血圧の人が2.94倍、仮面高血圧の人は何と3・86倍になります。

脳心血管疾患リスクを大幅にアップさせる仮面高血圧は、一様ではありません。早朝に血圧が高くなる「早朝高血圧」、睡眠中も血圧が下がらない「夜間高血圧」、ストレスに血圧が敏感に反応する「ストレス高血圧」があります。

脳心血管疾患リスクの高

い仮面高血圧を発見するためには、血圧を毎日家庭で測り、自分はいつ血圧が高くなるタイプなのか、自身自身の状態を知ることが大切です。

家庭用血圧計において、手首や指で測るタイプは誤差が出やすいので、なるべく上腕で測るタイプを使用します。安定した血圧を測るため、朝の測定は、起床後1時間以内・朝食前・服薬前に、トイレを済ませていすに1〜2分座り、落ち着いてから行います。夜の測定は、就寝直前です。朝晩、少なくとも1回測ることが推奨されています。1週間の家庭血圧の平均値が「最高血圧135mmHg以上、最低血圧85mmHg以上」の場合は、測定結果を持って医療機関を受診しましょう。



## アーカスプロジェクト 2012 いばらき 市民がアートに出会う場所

●問合先 アーカススタジオ ☎FAX 46-2600 (10:00~18:00)

### ◎レジデンス審査中

現在、海外から若手アーティストを招へいし、市での滞在制作を支援するアーカスの看板事業「アーティスト・イン・レジデンスプログラム」の審査中です。過去にも多くの応募があり、世界的に人気があるプログラムとなっています。

応募者は、作品画像、作文、履歴書、動画作品等をDVDで提出します。審査の過程では、応募者の美術活動の取り組み方、滞在制作に期待するもの、そして彼らの将来性を考慮しながら「もし彼／彼女が守谷に滞在したら」をシミュレーション

し、アーティストと地域のマッチングを図ります。

このプログラムがアーティストにとって「登竜門」となり、市民にとっては「交流・参加」「好奇心の鏡」となるようにするためです。アートは、個人的な好奇心を活動のエンジンに、あらゆる物・事・人・時間・場を作品制作の着想とするため、アーカスはこの活動を通して幅広く横断的で、自由なアイデアとの出会いを皆さんに提供していきます。

### ◎ソニン・アンの作品がシンガポール美術館で収蔵!

ソニン・アン(2010年度)によるアーカスで制作した作品がシンガポール美術館の収蔵作品となりました。この作品は、旧大井沢小学校の卒業生を集め、一人一人が校歌を思い出さうとしている様子(主に鼻歌を歌いながら)と、ソニンが鉄琴で懐かしいメロディーを奏でながら参加者全員で校歌を合唱している風景を映像作品としたものです。

外国人アーティストと市

民が過ごした時間や守谷の風景が作品となり、海外で認められたことはとても嬉しいことですね。

### ◎「ロツカールーム」利用者を募集中!

展示空間のある「ロツカールーム」で、趣味やライフワークの活動を発表してみませんか?

持ち込み企画を通年で募集しています! 昨年度は絵画サークルや中学校美術部、地元美術作家による企画を行い、大好評でした。詳しくは、記録集『こちら、どこでも』をぜひご覧ください。希望者には配布もしています。

### ◎アーカスの活動やイベント(子どもを対象としたワークショップ等)に関する最新情報は、ホームページをご覧ください。

- HP (ホームページ) <http://www.arcus-project.com/>
- FACEBOOK (フェイスブック) <http://www.facebook.com/arcusproject/>
- TWITTER (ツイッター) <http://www.twitter.com/arcusproject/>