

## 知っていますか？ごみ出しルール

いらなくなったものを何もかも一緒に捨ててしまうのは、暮らしのルール違反です。

常陸大宮市では可燃ごみ、資源ごみ、粗大ごみなどの分別収集を行っています。ごみを分けて出せば、焼却の効率が上がり、残った灰も少なくなります。また、繰り返し使えるものを処理せずにすむなど、様々な利点があります。

### ごみ出しのルールとは？

1. きちんと分別してごみを出しましょう。
2. 収集日当日の朝8時までに出しましょう。  
また、収集日以外は、集積所にごみを出さないでください。  
(可燃ごみ収集は祝日も行います)
3. 収集できないものは出さないでください。

※ルールを守っていないごみ出しは収集しません。

詳しくは「ごみの出し方サイクルマニュアル」等をご覧ください。



◀左：ごみの出し方サイクルマニュアル  
(大宮・山方・美和・緒川地域)  
右：ごみ分別一覧表 (御前山地域)



▲きちんと氏名を記入

問い合わせ 環境課環境推進グループ  
☎52-1111 (内線123)

## 健康 通信

常陸大宮済生会病院  
内科・循環器科部長  
高山 慎吾先生

### 低血圧について

低血圧とは、文字通り血圧が低い状態のことで、体中に血液を送るための圧力が弱くなっているために起こる症状をいいます。上の血圧（収縮期血圧）が100mmHg以下で、めまいや立ちくらみなどの自覚症状がある場合を低血圧症と診断します。ただし、血圧が低くても日常生活に支障がない場合は『体質的に血圧が低い』というだけで、低血圧症には含まれません。また、低血圧症には一過性のものと状態が持続するものがあります。

#### ●一過性の低血圧症の原因と症状

一過性の低血圧症で代表的なものは「起立性低血圧症」です。立ち上がったときや長時間立ちっぱなしのときに目の前が真っ暗になり気が遠くなって、時には失神することもあります。立っていて倒れると「貧血」と思う方が多いですが、貧血は赤血球が少ない病気のこと、起立性低血圧症とは別物です。寝た状態の血圧と寝た状態から立ち上がったときの血圧を測定し、収縮期血圧が20mmHg以上下がってしまう場合は起立性低血圧症と診断されます。

#### ●持続性の低血圧症の原因と症状

低血圧状態が持続する低血圧症は、原因となる病気がない「本態性低血圧症」と、何らかの病気が原因になっている「二次性低血圧症」に分けられます。

本態性低血圧症は、原因となる病気がないのに血圧が低く、だるさ、頭痛、めまい、耳鳴り、動悸、食欲不振などの症状が現れる低血圧症です。なぜ、これらの現象が起きるのはまだ解明されていません。そして、症状が出るのが患者の約10%程度であるため、本態性低血圧症と診断されることはあまりないようです。

二次性低血圧症は、原因として、心臓病（心不全、不整脈など）、脱水や貧血、過度のダイエット、栄養失調、ホルモンの異常（甲状腺機能低下など）、薬物によるもの（血圧の治療で降圧剤や狭心症の治療薬を内服している）が挙げられます。この場合は原因となっている病気の治療や服薬の調節で対処していくことになります。いずれの場合も、血圧が低く日常生活に支障が出るような症状がある場合は、医療機関にご相談ください。