



高血圧を 予防・改善するために

～家庭血圧の測定がおすすめです～

心臓は、筋肉を伸ばしたり縮めたりしながら全身に血液を送る、ポンプのような役割をしています。このときに血管にかかる圧力のことを、血圧といいます。

血圧が通常よりも高い高血圧になると、血管に負担がかかり続けるために血管が傷つきやすくなり、動脈硬化を促進します。

血圧が高い人にとって寒い冬は少し注意が必要な季節です。寒くなると体温を逃がさないように血管が収縮するため血圧が上がりやすくなります。

高血圧はほとんど自覚症状がないため放置されることも多く、心筋梗塞や脳卒中を引き起こすことのある怖い病気です。血圧測定により血圧の状態を知り、高血圧があるときは上手に血圧を管理することが重要です。



成人における血圧値の分類と基準値(日本高血圧学会)

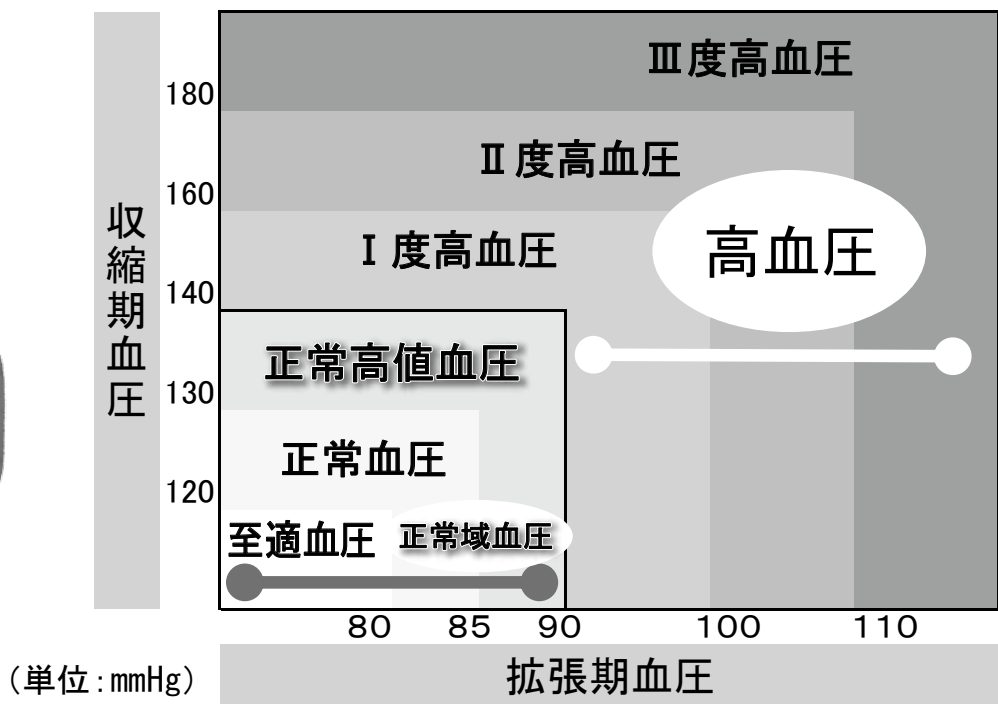
基準値

収縮期(最高)血圧

140mmHg未満

拡張期(最低)血圧

90mmHg未満



家庭で血圧を測定しましょう

私たちの血圧はいつも一定ではありません。1日の時間によっても違いますし、気温、体調、運動、食事、ストレスなどで上下します。なかには医師や看護師の前で測ると緊張して、血圧が高くなる「白衣性高血圧」の人もいますし、逆に診察室では正常でも、家庭では高くなる「仮面高血圧」の人もいます。

通常の血圧管理や仮面高血圧を見つけるために効果的なのが家庭での血圧測定です。

日本高血圧学会では、診察時と家庭で測定した血圧が異なる場合は家庭血圧を優先することを提唱しています。高血圧のコントロールのために、ぜひ家庭での血圧測定をおすすめします。

正しい血圧の測り方

●朝と夜の2回測定

朝：起床後1時間以内で、排尿後・服薬前・朝食前に測定

夜：就寝前に測定

2回測定した平均値が理想

●測定前に注意すること

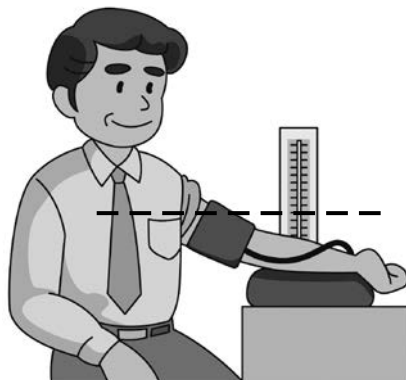
測定前の喫煙・飲酒・カフェイン摂取は禁物。

静かな適温の部屋で、背もたれ付きのいすに座って1～2分間待ってから測定しましょう。



正しく血圧を測ろう！

- ・セーターなど厚手の服は脱いでから測定(素肌または薄手の服の上に巻きます)
- ・腕をテーブルの上に置いて、上腕と心臓を同じ高さにします
- ・腕に巻くカフは、指が1～2本入るくらいの強さで巻きます
- ・測定中は会話をしない



- 家庭で測定し、血圧が低くなったからといって、自己判断で薬をやめたりしないこと
- 血圧の測定の仕方について、医師や保健師、看護師の指導を受けておきましょう

血圧コントロール“これならできる”をみつけよう！

減塩

薄味を心がけましょう。

すでに高血圧の場合、一日の食塩摂取量6g未満を目標に。



★減塩のアイデア★

- ・酢や柑橘類、香味野菜(しょうが、みょうが、しそ等)を使う
- ・めん類のスープは全部飲まない
- ・汁物は具たくさんにし、汁の量を少なくする
- ・天然だしをたっぷり使う

減量

太っている、または以前より太った人の場合は、減量すると効果的です。

適正体重をめざしましょう。

$$\text{適正体重(kg)} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

適度な運動

日常生活の中で活発に動くことを心がけましょう。

ウォーキングやストレッチなどのほどよい有酸素運動で血圧は下がります。

ただし、すでに高血圧の進んでいる人は、必ず医師の指導のもとで行ってください。

野菜をたっぷり・果物は適度に

野菜や果物に含まれるカリウムは、ナトリウム(食塩)の排泄を促します。

毎日の食事に、積極的に取り入れましょう。

禁煙・節酒・ストレス解消

喫煙、長期にわたる飲酒、過度なストレスは血圧上昇の原因です。禁煙、節酒を始めましょう。また、運動や趣味などでストレスを解消し、心身をリラックスさせることが血圧の正常化に役立ちます。十分な睡眠をとり、疲労をためないことが大切です。

お問い合わせ/健康推進課(☎63・3801)