



高血圧の予防・改善

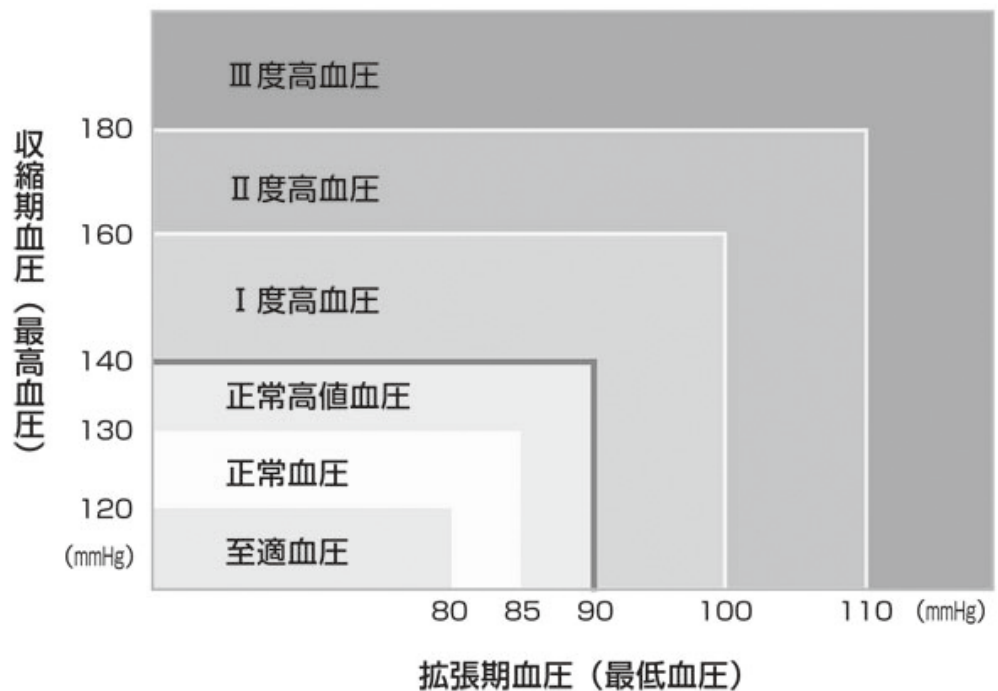
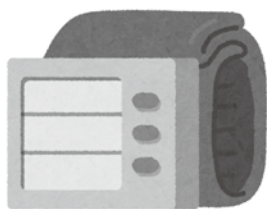
～家で血圧を測る習慣をつけましょう～

心臓は、心筋(心臓の筋肉)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。

高血圧とは、全身に送り出される血液の圧力が基準より高い状態を言います。高血圧はほとんど自覚症状がありません。しかし、高血圧は、血管に強い負担がかかって血管が傷つき、弾力性がなくなったり、血管が狭くなったりする動脈硬化を進行させ、脳卒中や心臓病といった命に関わる重大な病気につながる恐れがあります。



高血圧の基準(日本高血圧学会より)



血圧は、

収縮期血圧(最高血圧)：血液を全身に送り出すために心臓がぎゅっと縮み、血液が押し出されたときに血管壁を押し広げる圧力

拡張期血圧(最小血圧)：全身を巡っていた血液が心臓に戻り、心臓が広がっている状態のときに、血管壁にかかる圧力で表されます。

高血圧の基準値：収縮期血圧140mmHg 拡張期血圧90mmHg です。

高血圧を予防する生活のポイント

●食生活を改善する

1日三食規則正しくとるようにしましょう。うす味を心がけ、塩味だけでなく、レモンや酢・スパイスの味を上手に使いましょう。また、めん類のスープを残す、漬け物や汁ものの食べる回数を減らすなど、減塩に心がけましょう。



●適度な運動をする

ウォーキングやストレッチなどの有酸素運動は高血圧の予防に効果があると言われています。1回30分以上の運動を続けることで肥満予防にもなります。ただし、高血圧の進んでいる人は必ず医師の指導のもと実施してください。

●適量のお酒と禁煙

お酒は適量(男性は日本酒換算で1日一合、ビール換算で1日500ml、女性はその半分)を楽しむようにしましょう。喫煙は高血圧だけでなくさまざまな病気の危険があるので必ず禁煙を。

●ストレスの解消

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。



●睡眠、休養をとる

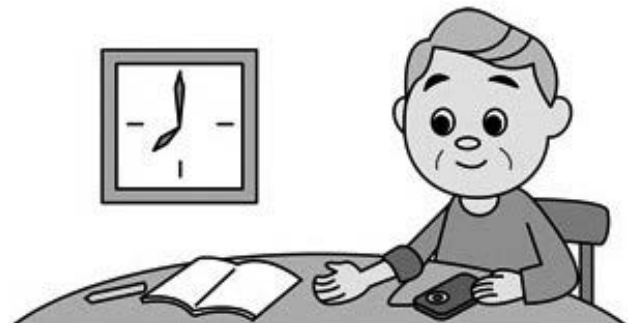
十分な睡眠をとり、疲労をためないことが大切です。

●家庭で血圧を測る

血圧はいつも同じではなく変動しています。病院で測ると緊張していつもより高くなってしまふことが多いため、家でリラックスしているときに定期的に測定して、日常の血圧を把握し、健康管理に役立てましょう。

☆血圧測定時の注意点

- ・血圧計は上腕カフ付き(巻く部分がひじの上)のものが望ましいです。
- ・血圧は朝と夜の2回測定します。
朝：起床後1時間以内で、排尿を済ませ、服薬前、朝食前の状態で測定。
夜：就寝前に測定。
- ・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、背もたれ付きのイスに座って1～2分間待ってから測定しましょう。



お問い合わせ/健康推進課(☎63・3801)