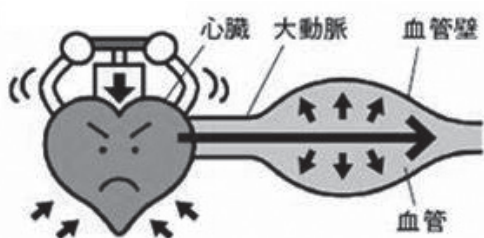


# 高血圧を放置しない!!

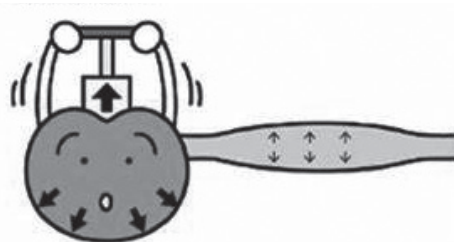
# あなたの血圧、大丈夫？

血液は、心臓が収縮したり拡張したりすることで全身に送り出していますが、このとき血液が血管の壁を押す力を血圧といいます。血圧が高くなるのは、心臓がギュッと縮んで勢いよく血液が動脈に流れるときです。これが上の血圧で、**収縮期血圧**といわれています。一方、血液を送り出したあと心臓が広がって動脈にかかる圧力が低いときが下の血圧で、**拡張期血圧**といわれています。

## ●収縮期血圧



## ●拡張期血圧



## ◎高血圧の基準は？

医療機関で高血圧と診断されるのは、上の血圧が **140** 以上、もしくは下の血圧が **90** 以上の場合です。家庭血圧で高血圧と診断されるのは、上の血圧が **135** 以上、もしくは下の血圧が **85** 以上の場合です。

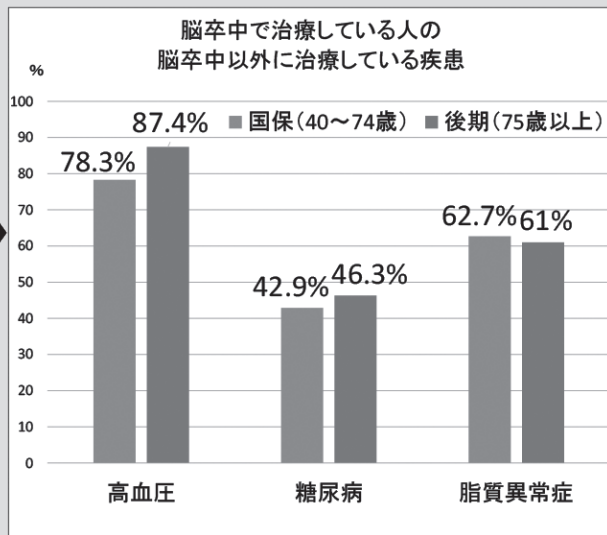
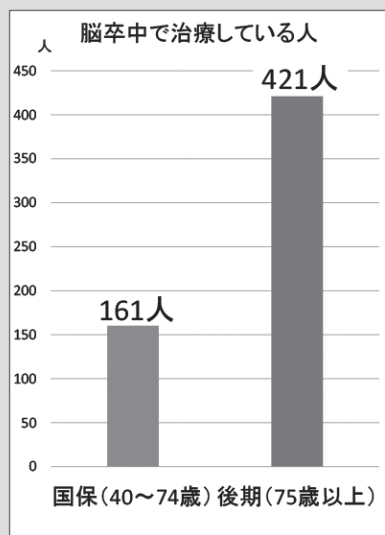
家庭で測定する場合は、リラックスして測定できることから、5ずつ低い値になっています。

(高血圧治療ガイドライン 2019)



	診察室で測定	家庭で測定
上の血圧 (収縮期)	<b>140</b> mmHg 以上	<b>135</b> mmHg 以上
	または	または
下の血圧 (拡張期)	<b>90</b> mmHg 以上	<b>85</b> mmHg 以上

## 鞍手町の脳卒中で治療している人の状況



(国保データベースシステム令和2年5月診療分)

脳卒中中で治療している人の状況を見ると、その背景に高血圧であることが分かります。令和元年度に鞍手町で特定健診を受診した人（1千183人）のうち、血圧が160/100mmHg（リメートルエイチジー）以上の人が84人もいました。高血圧の怖さは自覚症状がないのに、やがて脳卒中や心筋梗塞等につながることにあります。

## ◎高血圧を見逃さないために、適切な測定方法を知って、家庭で血圧を毎日測るようにしましょう。

血管は圧力に対して痛みを感じないようにできているため、血圧が高くても自覚症状はありません。そのため、ある日突然、**脳卒中**や**心筋梗塞**、**腎不全**など命に関わる重大な病気を引き起こす場合があります。ただし、生活習慣の改善や薬による治療などで血圧を下げれば、こういった病気の発症率を下げることは可能なので、日ごろの生活から血圧のコントロールをしておくことが大切です。

測る度に血圧の数値が違うので、どれを信じていいのかわからない。

病院(健診)で測ると高くなる

家庭で血圧測定をする目的は

**普段の血圧の状態を正確に知ることです**

昼の血圧が正常でも、早朝に血圧が高くなるなどの「**仮面高血圧**」が分かります

### 血圧の正しい測定方法

毎日、家庭で血圧を測定して記録し、適切な自己管理と治療に役立てましょう。血圧が高い場合は、医師に相談しましょう。



#### ● 測定のポイント

- ①カフは心臓と同じ高さで測定しましょう
  - ②椅子に座って1分から2分経ってから測定しましょう
- ※上腕測定タイプの血圧計がお勧めです

#### ● 測定のタイミング

1日2回測定しましょう。

【朝】起床後1時間以内、トイレに行ったあと  
朝食前、薬を飲む前

【夜】寝る直前

※入浴や飲酒の直後は避ける

## ◎高血圧対策で重要なのが「減塩」です。早くからの減塩が高血圧の発症予防につながります。

20歳以上の日本人の1日の食塩摂取量は、令和元年は男性**10.9g**、女性**9.3g**です(厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査」)。しかし、健康な人の適切な食塩摂取量は、男性**7.5g**未満、女性**6.5g**未満とされています。(厚生労働省「日本人の食事摂取基準」2020年版)つまり、現状よりおよそ2~3gの減塩が必要ということです。さらに、高血圧の人は**6.0g**未満とより厳しく設定されています。

令和2年度、鞍手町で特定健診を受診した218人の食塩摂取量を調べたところ、4.2g~14.4g(平均9.1g)とばらつきはありましたが、塩分をとりすぎている傾向にありました。

小さいうちから薄味に慣れ、食塩のとりすぎを防ぐことで、将来の高血圧発症予防につながる可能性があります。ただし、子どもの味覚や食習慣を決定づけるのは、周りにいる大人です。大人が率先して減塩に取り組むことが重要です。

## ◎血圧の測り方や減塩については気軽にご相談ください

●相談・問い合わせ 総合福祉センター保健棟(役場保険健康課健康増進係) ☎42局8812番まで