



5月17日は「日本高血圧の日」

自分の血圧を知って 脳卒中を防ごう

■問い合わせ いきいき健康課Tel 23-3220

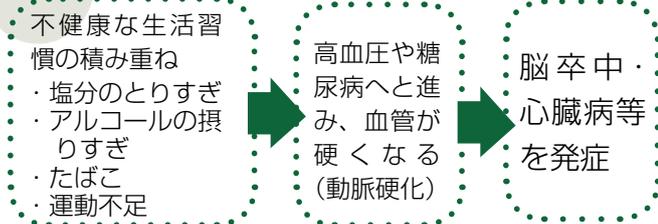
脳卒中と血圧には関係が・・・

島根県で脳卒中を発症した人の7割が高血圧でした。安来市では、26.5%（平成28年度安来市国民健康保険特定健診結果より）の人が高血圧という状況です。

県内では毎年約1000人が、脳卒中で亡くなっています。そのうち、70人は、40～60代の働き盛り世代です。また、脳卒中を発症する人は毎年2500人で、男性は女性の2倍です。

脳卒中の予防には、生活習慣を整え、高血圧を予防することが大切になります。

脳卒中が起こるまでの流れ



脳卒中ってどんな病気？

脳の血管がつまったり、やぶれたりする病気をまとめて脳卒中といいます。

- ▼脳梗塞：脳や首の動脈、心臓の中に血栓（血のかたまり）ができて、脳に血液を送る動脈がつまるために起こります。
- ▼脳出血：高血圧等で脳の血管がもろくなると破れて出血し、脳細胞を破壊します。
- ▼くも膜下出血：脳の表面にできた動脈りゅうが破裂して起こります。
- ▼体の片側がしびれる、力が入らない、笑うと顔の半分がゆがむ、ろれつがまわらない時はすぐに救急車を呼びましょう。

心臓の脈の乱れにもご用心

心臓は規則正しいリズムで1日約10万回もの収縮と拡張を繰り返しています。そのリズムに乱れが生じるのが不整脈です。

心房細動は、心臓の心房という部屋が不規則に収縮



◀血圧は定期的にチェックし、自分の数値を把握しましょう。

するために起こる不整脈の一種です。多くの場合、胸の不快感や動悸、めまい等の症状を伴います。心臓発作から死に至ることは比較的少ない不整脈ですが、心房内にできた血栓が重い脳梗塞を引き起こすため、適切な治療が欠かせません。

生活習慣の改善で、脳卒中を予防！

- ①減塩を目指そう
 - ・塩分は1日、男性は8g、女性は7g（血圧が高めの人には6g）が目安です。
- ②1日3食バランスよく食べましょう。
- ③お酒は適量を守ろう
 - ・食べながら適量範囲でゆっくり飲みましょう。
 - ・週に2日はお酒を飲まない日を決めましょう。
- ④からだを動かそう
- ⑤禁煙しよう

【高血圧の診断基準】

血圧は、健診や医療機関で測る「診察室血圧」と自宅で測る「家庭血圧」があります。高血圧の診断では「家庭血圧」が優先されます。

家庭血圧	診察室血圧
収縮期（最高）/拡張期（最低）	収縮期（最高）/拡張期（最低）
135以上または85以上	140以上または90以上

（単位：mmHg）

【血圧管理のポイント】

- 毎日時間をきめて測ろう
- 記録をつけよう
- 自己判断で治療をやめないようにしましょう