



5月17日は「日本高血圧の日」

## 脳卒中を防ぐため 高血圧に注意しよう

■問い合わせ いきいき健康課 ☎ 23-3220

### 高血圧が進むと・・・

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、30.2%（平成29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。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です。

#### 脳卒中が起こるまでの流れ

不健康な生活習慣の積み重ね

- ・塩分の摂りすぎ
- ・アルコールの摂りすぎ
- ・運動不足
- ・たばこ



高血圧や糖尿病へと進み、血管が硬くなる（動脈硬化）



脳卒中、心臓病等を発症

### 脳卒中ってどんな病気？

脳の血管がつまったり、破れたりする病気をまとめて脳卒中といいます。

島根県では毎年約1000人が、脳卒中で亡くなっています。そのうち、70人は、40～60歳代の働き盛り世代です。また、毎年2500人が脳卒中を発症しており、男性は女性の2倍です。

#### 具体的な病気

##### ●脳梗塞

脳や首の動脈、心臓の中に血の固まりができて、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のこぶが破裂して起こります。

#### 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）

ノートに記録を取ろう

#### 血圧管理のポイント

- 毎日時間をきめて測ろう
- 自己判断で治療をやめないようにしましょう



### 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するために起こる不整脈の一種で、多くの場合、胸部の不快感や動悸、めまい等の症状を伴います。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。

### 生活習慣改善のポイント

#### ①減塩を目指そう

- ・塩分は、男性は1日8g、女性は7gが目安。酢、香辛料、天然だしを上手に活用し減塩しましょう。
- ・1日3食バランスよく食べましょう。

#### ②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。

#### ③体を動かそう

#### ④禁煙しよう