



5月25日～31日は「脳卒中週間」

脳卒中予防のために 血圧・脈拍を知ろう

■問い合わせ いきいき健康課 ☎23-3220

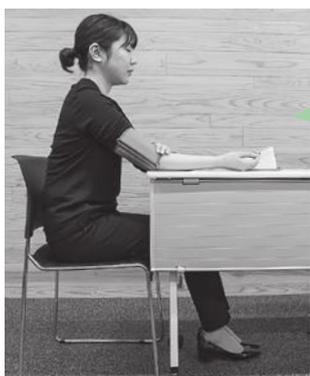
脳卒中とは、脳の血管が詰まったり（脳こうそく）、破れたり（脳出血）する病気の総称です。島根県では年間約2,500人が脳卒中を発症しています。脳卒中は命に関わる危険な病気です。脳卒中の原因となる高血圧や不整脈は、自分でチェックしておくことで発症を防ぐことができます。

血圧は正しく測って記録をとりましょう

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、27.7%（平成30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。自分の血圧を知り、脳卒中の危険がないか調べてみましょう。

血圧の正しい測り方

- 朝と晩に測定
朝は起床から1時間以内（朝食前、服薬前）に、夜は就寝直前に測る。
- トイレをすませ、椅子に座り1～2分待ってから測る。
- 原則2回測定し、その平均を記録する。
- 上腕部で測る血圧計を選ぶ。



・椅子にゆったり座って、ひじは心臓の高さに。
・リラックスして測定することを意識しましょう。

目標とする家庭血圧の値（参考）

収縮期の血圧（最高血圧）：125mmHg 未満
拡張期の血圧（最低血圧）：75mmHg 未満

不整脈は脳こうそくの原因になります

不整脈の一つである心房細動は、年齢とともに増え、60歳を超えるとよくみられるようになります。80歳以上では、10～20人に1人は心房細動があるとされています。

脳卒中予防十カ条

1. 手始めに 高血圧から 治しましょう
2. 糖尿病 放っておいたら 悔い残る
3. 不整脈 見つかれば すぐ受診
4. 予防には たばこを止める 意志を持って
5. アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒
6. 高すぎる コレステロールも 見逃すな
7. お食事の 塩分・脂肪 控えめに
8. 体力に 合った運動 続けよう
9. 万病の 引き金になる 太りすぎ
10. 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ

心房細動になると、心臓（特に心房）の中に血のかたまり（血栓）ができやすくなり、それが脳こうそくの原因となります。自分の脈に不整脈がないかチェックしてみましょう。

脈をチェックするときの3つの手順

- ①手首にある親指のつけ根の骨の内側に人差し指・中指・薬指を置く。
- ②脈に触れるまで、押さえる力を少しずつ強めたり弱めたりするのが、脈を探すコツ。
- ③普通は、脈は同じ間隔と強さで、15秒間で12～25回（1分間で50～100回）触れますが、心房細動などがあるとリズムが乱れます。



動悸がする・脈が乱れる等の自覚症状があった場合や、健診で不整脈があるとされた場合は、放置せず、早めに医療機関を受診しましょう。