



～今日から始めよう！高血圧予防～

# 5月17日は 高血圧の日

■問い合わせ いきいき健康課 ☎ 23-3220

血圧とは、心臓から送り出された血液が血管の壁を押す力のことで、高血圧とは、その力が基準よりも高い状態のことです。

高血圧は自覚症状がほとんどありません。そのため、気づかない人や、診断を受けても積極的に治療や生活習慣の改善を継続していないという人もいます。

その場合は、常に血管に強い負担をかけ続けることになり、血管が硬くなったり、傷ついて破れやすくなったりし、ある日突然に脳卒中や心臓病など生命に関わる病気を引き起こすことがあります。

## 血圧に関心を持ち、定期的な測定を

みなさんは、自分の血圧がどれくらいかご存じですか。

高血圧かどうかを知るためには、健診などで血圧を測定するか、家庭で血圧を測定することが必要です。少なくとも年1回は健診を受け、血圧を測定しましょう。

健診や医療機関で測る血圧だけでは、そのときの体の状態や周囲の環境に結果が左右される場合もあり、十分とはいえません。できれば毎日家庭で血圧を測定し、あなたの本当の血圧を知りましょう。

## 【高血圧の基準】

次のいずれかの条件を満たすと、一般的に「高血圧」であるといわれています。

分類	最高血圧	最低血圧
診察室血圧 (健診や医療機関で測った血圧)	140mmHg 以上	90mmHg 以上
家庭血圧 (家庭で測った血圧)	135mmHg 以上	85mmHg 以上

(高血圧治療ガイドライン 2019 より)

## <血圧の正しい測り方>

- 上腕血圧計を選ぶ
- 朝と晩に測定  
朝：起床から1時間以内  
(排尿後・朝食前)
- 夜：就寝する前
- トイレを済ませ、1～2分椅子に座ってから測定
- 原則2回測定し、2回測った平均を「血圧記録表」に記入



## 生活習慣の改善で、高血圧を予防しましょう

### 【減塩をこころがけよう！】

- ・塩分は1日8g以下（島根県の目標）に
- ・野菜や果物などカリウムを多く含む食品を積極的に食べましょう

※カリウムは体内の余分な塩分（ナトリウム）を体の外へ排泄する働きがあります。

※腎臓に病気のある人はカリウムの摂取について主治医に相談をしてください。

### 【からだを動かそう！】

- ・日常生活の中で意識して体を動かしましょう
- ※階段を使う、家事や仕事の合間にストレッチ体操をするなど

- ・運動する習慣を身につけましょう

### 【禁煙をしよう！】

- ・禁煙治療や禁煙支援薬局を活用して、禁煙にチャレンジしましょう

### 【お酒を控えよう！】

- ・飲むなら「適量」で  
(「適量」の目安：純アルコール量 20 g / 日)  
純アルコール量 =  
摂取量 (ml) × アルコール濃度 (度数 / 100) × 0.8
- ・日本酒なら1合 (180ml)、ビール (500ml 缶) なら1本が1日の適量です
- ・週に2日はお酒を飲まない日をつくりましょう