

高血圧について考えてみませんか？

高血圧は日本人の生活習慣病に最も影響する要因です。20歳以上の2人に1人は高血圧と言われています。高血圧は自覚症状がほとんどなく、知らず知らずのうちに動脈硬化（血管が狭くなり血液の流れが悪くなる状態）が進み、心臓病や脳卒中などの命に関わる病気を引き起こす可能性があります。今回は町民の皆さんを対象に行った「さすけねえわ（輪）健康教室」の血压を考えたよう」の一部を紹介します。

「診察室血圧」と「家庭血圧」とは

血圧には、病院や健診で測定する「診察室血圧」と自宅で自分で測定する「家庭血圧」があります。

診察血圧と家庭血圧の基準値

	収縮期血圧／拡張期血圧 (上の血圧／下の血圧)
診察室血圧	140 / 90
家庭血圧	135 / 85

高血圧には病院や健診で高くなる「白衣高血圧」、病院や健診では正常でも自宅で測定すると高くなる「仮面高血圧」などもあります。

家庭での血圧測定のおすすめ

血圧が高いかを知るためには、家庭での血圧測定がおすすめです。朝と夜、毎日同じ時間に測定しましょう。

◎家庭血圧計購入費補助事業を実施しています。

町内指定取扱店で血圧計を新たに購入した人は健康増進課に申請してください。

前回の申請から5年経過した人も再度申請可能です。

健康教室の参加者へインタビュー



上野 直子さん（西林）

血圧が高くなっていたことがショックで、最近は食品の裏面にある成分表を見て、塩分量を確認してから買うようにしています。

今回の健康教室で普段の生活に取り入れることができる高血圧予防について聞いたので実践したいと思います！

みんなでさすけねえわ（輪）！



高血圧を予防しましょう！

- 減塩
→男性 7.5g / 日未満、女性 6.5g / 日未満が目標
- バランスの良い食事
→野菜は小鉢 5～6皿 / 日を目標
- 減量
→1 kg / 月減量を目標
- 運動
→まずは体を動かすことを意識する
- 節酒
→飲みすぎず休肝日をつくる
- 禁煙
→禁煙外来に相談、禁煙に成功した人に話を聞く

血圧について日頃の生活の中で少し意識することからはじめてみませんか。何か1つできそうなことを取り入れてみましょう。

健康増進課 健康支援係
佐藤 実菜 主任保健師



◀血圧についてもっと知りたい人は、広報にしあいづ平成30年11月号特集「あなたの血圧、それ、本当の血圧でしょうか？ 毎日測って高血圧を予防」をチェック