



高血圧が気になるあなたへ

高血圧危険度チェック

- ☐ 肥満、運動不足
- ☐ 塩気の多い料理が好き
- ☐ お酒を飲む
- ☐ ストレスがたまっている
- ☐ 血縁者に高血圧の人がいる
- ☐ 喫煙をする

ひとつでも当てはまる人は要注意！
この特集を読んで高血圧を
予防・改善しましょう！



なぜ血圧が高いといけないの？

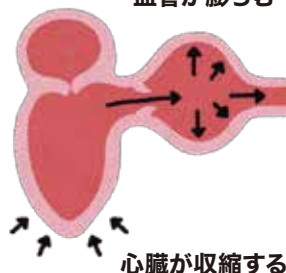
血圧とは、心臓から全身に送り出された血液が血管の壁を押すときの圧力のことです。心臓が収縮し、全身に血液を送り出すときにかかる血圧（収縮期血圧）が最も高く、収縮していた心臓が拡張して、元に戻るときの血圧（拡張期血圧）が最も低くなります。

血圧が高い状態が長く続くと、血管壁が傷ついたり、弾力性を失って硬くなったりします。さらに、傷ついた血管壁にコレステロールなどがたまり、血管内が狭くなっていきます。これが動脈硬化といわれる状態です。動脈硬化が進むと、心筋梗塞や脳卒中などの命にかかわる重大な病気を引き起こすリスクが高まります。また、腎臓の機能が低下し、人工透析が必要な腎不全になる可能性もあります。

このように、高血圧を放置すると将来的に深刻な合併症を招く恐れがあり、危険な状態です。

収縮期(最大)血圧

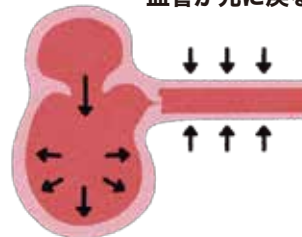
血管が膨らむ



心臓が収縮する

拡張期(最低)血圧

血管が元に戻る



心臓が拡張する

ではどうしたらいいの？その答えは中面へ！

血圧コントロールを始めましょう！

【総合保健医療センターの血圧の判定基準】(単位:mmHg)

判定	収縮期血圧		拡張期血圧
A(異常なし)	129以下	かつ	84以下
B(軽度異常)	130~139	かつ/または	85~89
C(要経過観察)	140~159	かつ/または	90~99
D(要医療)	160以上	かつ/または	100以上

※健診結果がD判定の場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

STEP 1

高血圧予防・改善の第一歩！

家庭血圧を測りましょう

血圧は気温、体調、運動、食事、ストレスなどの影響で24時間変動しています。家庭血圧を測ることで、自分の血圧の傾向がわかり、正確な診断や効果的な治療につながります。

正しい家庭血圧の測り方

Point 1

朝と夜の2回、できるだけ決まった時間に測りましょう

朝・・・起床後1時間以内

排尿後・服薬前・朝食前

夜・・・就寝前

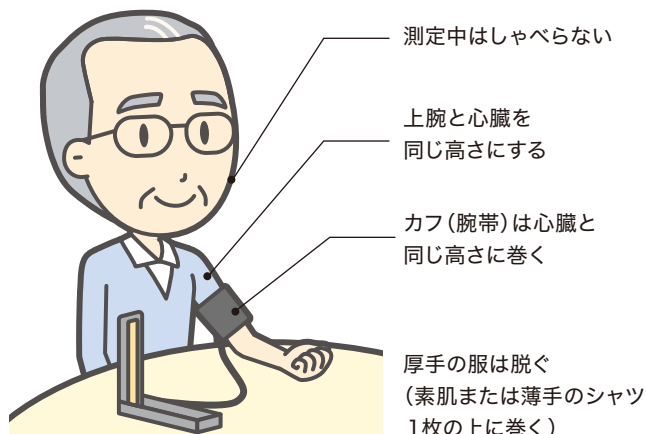
Point 2

背もたれのある椅子に足を組まずに座り、1~2分安静にしてから測りましょう

Point 3

朝と夜とも原則2回測りましょう

測った血圧はすべて記録し、平均値も出しましょう



家庭血圧での高血圧の診断基準

収縮期血圧(最大血圧)

拡張期血圧(最低血圧)

135mmHg以上 かつ/または 85mmHg以上

家庭血圧の基準は、診察室血圧の診断基準より5mmHg低くなります。

ダメな測り方の例

- ▶ 4回以上連続で測る
- ▶ 散歩や運動をした直後に測る
- ▶ 寒さに震えながら測る

家庭血圧でわかる高血圧のタイプ

白衣高血圧

診察室血圧は高血圧で、家庭血圧は正常



治療の必要なし

ただし、将来的に高血圧になるリスクが高いため、定期的に血圧を測ることが大切です。

仮面高血圧

診察室血圧は正常で、家庭血圧は高血圧



治療が必要

仮面高血圧は一般的な高血圧と同じくらい臓器障害や心血管疾患を発症するリスクが高いため、注意が必要です。

STEP2

できることから始めましょう！

生活改善で血圧低下

食事

減塩を心がけましょう

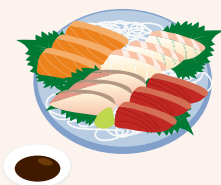
塩分のとり過ぎは血圧を上昇させます。男性は8g未満、女性は7g未満、高血圧の方は6g未満が1日の目標摂取量です。

食品に含まれる食塩量を確認

栄養成分表示に記載してある「食塩相当量」を確認し、どれくらいの塩分が含まれているのかを知りましょう。

食べるときに減塩

ラーメン等麺類の汁にはたくさんの塩分が含まれていますので、残すようにしましょう。また、醤油は「かける」から小皿に出して「つける」ことを心がけましょう。



作るときに減塩

昆布やかつおぶしなど自然食品で出汁をとったり、酢やレモンで酸味を活かす味付けをすることも減塩につながります。



運動

体を動かしましょう

運動の中でもウォーキングや水泳等の有酸素運動は血圧を下げる効果が大きいとされています。

有酸素運動を毎日30分程度行う

血液循環が良くなり、血圧を下げることに繋がります。また、運動は血圧を上げる要因のひとつでもあるストレスの解消にも繋がります。



日常生活の中で運動量を増やす

エレベーターやエスカレーターではなく階段を利用する、掃除や洗濯などの家事をこまめに行うなど、日常生活の中で運動量を増やしましょう。体をこまめに動かすことが習慣になると、自然と運動量が増加します。



その他

4つのポイントを実践しましょう

1 肥満解消

肥満は高血圧の原因になります。適度な運動と食事量のコントロールでBMI25未満を目指しましょう。

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)



2 節酒

お酒の飲み過ぎは血圧上昇の原因になります。適量を心がけましょう。

1日の適量：日本酒1合(180ml)、ビール500ml、焼酎110ml、ウイスキーダブル1杯(60ml)、ワイン2杯(240ml)



3 禁煙

喫煙は血圧を上昇させ、動脈硬化を進行させます。喫煙されている方は禁煙外来を受診しましょう。受診が億劫な方は、薬局で販売しているニコチンパッチやニコチンガムを活用しましょう。



4 ストレス解消

過度なストレスも高血圧のもとです。しっかり休息や睡眠をとる、好きなことをする時間を確保する、適度な運動をするなど、自分なりのストレス解消法を見つけましょう。

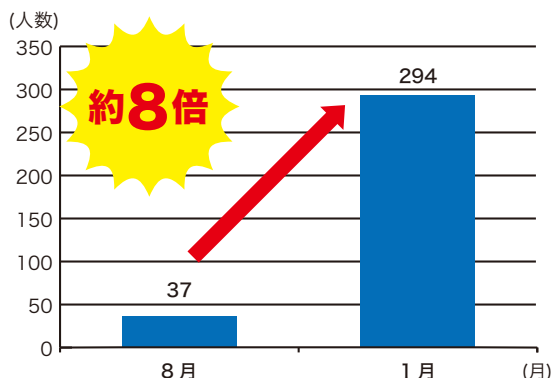


生活習慣を改善しても十分に血圧が下がらない場合は、降圧薬による治療が必要となります。医師の指示に従い、決められた用法・用量を守って服用しましょう。

冬場の入浴に潜む！ ヒートショックに気をつけましょう

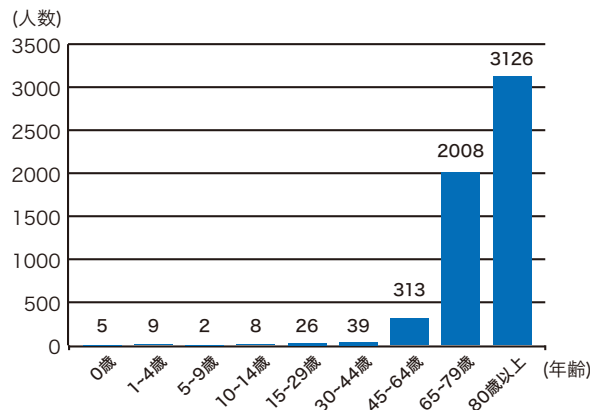
ヒートショックとは、急激な温度変化によって身体に起こる悪影響のことです。冬場の寒い脱衣所や浴室から熱い浴槽に入ると、温度差で血圧が急激に上下するため、心臓に負担がかかり、心筋梗塞や脳卒中などを起こしやすくなります。特に高齢になると気温差への適応力が低下し、血圧が変動しやすくなるため注意が必要です。

8月と1月の入浴中の死亡者数の比較



資料:東京都福祉保健局「東京都23区における入浴中の死亡者数(平成30年)」

年齢別の入浴中の死亡者数



資料:厚生労働省 人口動態統計「家庭における主な不慮の事故の種類別にみた年齢別死亡数(平成29年)」

入浴時に気をつけるポイント

入浴の際に立ちくらみを経験された方は「のぼせただけ…」と軽く考えてはいませんか？
今回紹介するポイントを参考にしてみてください。

1 脱衣所や浴室を暖かくしましょう

ストーブで脱衣所を暖める、浴槽のふたを開けて湯気で浴室を暖めるなど、脱衣所と浴室の温度差を少なくしましょう。



2 湯温は41度以下、つかる時間は10分までをめやすくしましょう

どうしても熱いお湯につかりたい方は、上がる直前に湯温を上げると満足感が得られます。



3 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう

浴槽から立ち上がると血圧は一気に下がります。浴槽の縁や壁に手をつき、体を支えながらゆっくり立ち上がってください。



健診を受けたのはいつですか？

生活習慣病の発症年齢が若年化しています。生活習慣病は、初めのうちは自覚症状がほとんどなく、気づいた時には症状がかなり進行している場合がありますので、若いうちから定期的に健診を受診し、早期発見することが大切です。

ヤング健診は18歳から39歳の市民を対象とした健診です。

ヤング健診はワンコイン(500円)。まずはご予約を。

予約専用ダイヤル

春日井市総合保健医療センター

☎(0568)84-3070

平日午前8時30分から
午後5時まで
(祝休日・年末年始除く)

