



気になる高血圧

高血圧は、放っておくと自覚症状のないまま進行し、心臓病や脳卒中など命に関わる病気を引き起こします。本市では脳梗塞や脳出血、心筋梗塞で亡くなる方が多く、特に脳卒中は介護が必要になる最も大きな要因となっています。

そのため、血圧を上げないよう生活習慣を改善することが大切です！

◆自分の普段の血圧を知る

みなさんは普段の自分の血圧を知っていますか？血圧を気にしたことがない、健診会場や病院で測ると高くなるという方もいますが、高血圧の予防・改善には家庭で血圧を測ることが重要です。

血圧の正しい測り方「高血圧治療ガイドライン2014」より抜粋

1.環境

- 静かな環境
- 椅子に座り、1～2分の安静後
- カフの位置を心臓の高さに



2.測定条件

- 朝** 起床後1時間以内
排尿後
朝の薬内服前
朝食前
- 晩** 入浴直後、飲酒直後は避ける
就寝前

3.測定回数

原則2回測定し、その平均をとる

高血圧の診断基準（家庭血圧） 単位：mmHg

高血圧	最高血圧135以上かつ/または最低血圧85以上	
正常域血圧	正常	最高血圧125～かつ/最低血圧80～
	高値	最高血圧134または最低血圧84
	正常	最高血圧125未満かつ/最低血圧80未満

*こんな人は要注意

- 高血圧の薬を飲んでいて血圧が160/100mmHg以上ある人
 - 血圧が160/100mmHg以上あっても病院を受診していない人
- 病院を受診していない人は、早めに受診しましょう。あわせて生活習慣を見直しましょう。

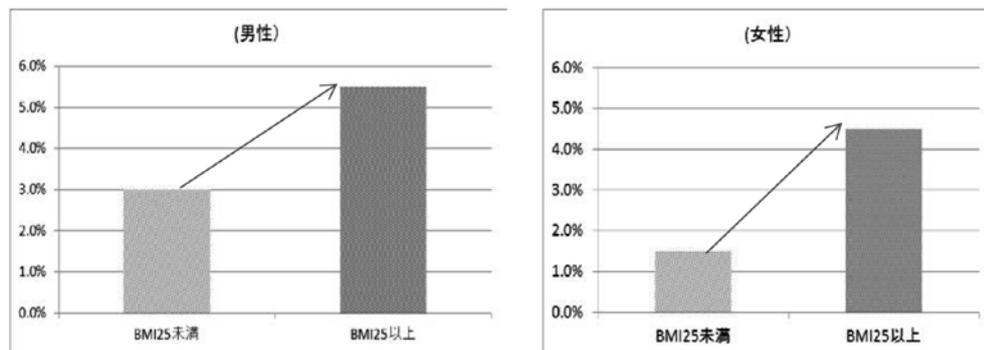
◆高血圧を改善するためには

- 1.減塩（健康な男性8g未満、女性7g未満、高血圧の人は6g未満）・野菜はたっぷり・果物は適量を
- 2.軽い運動
- 3.お酒は適量に（1日1合程度が目安）
- 4.禁煙
- 5.体重を適正に保つ（太ることによって血圧を上げるホルモンが分泌されます。）

◆肥満は血圧を上げる（本市の現状）

* 健診の結果から、本市の男女共にBMI25以上（肥満と判定）の人は、BMI25未満の人に比べて血圧の高い人の割合が有意に高いことがわかります。**体重の5%の減量で血圧を下げる効果があります。**

160/100mmHg以上高血圧の割合



健診結果(H28年)から健康問題の過剰発生ツールを用いて計算