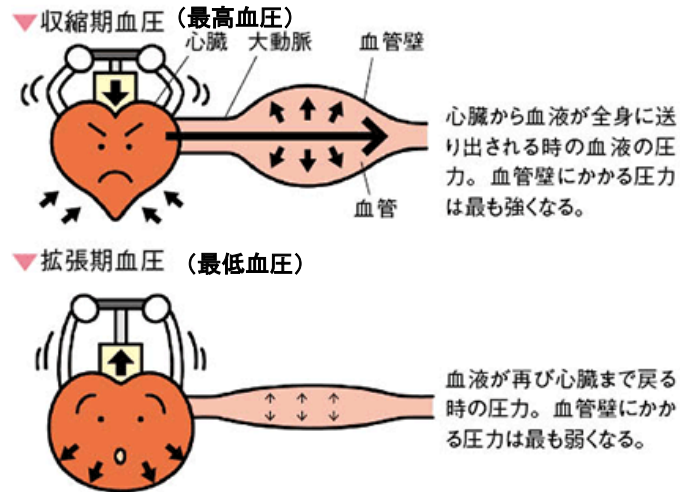


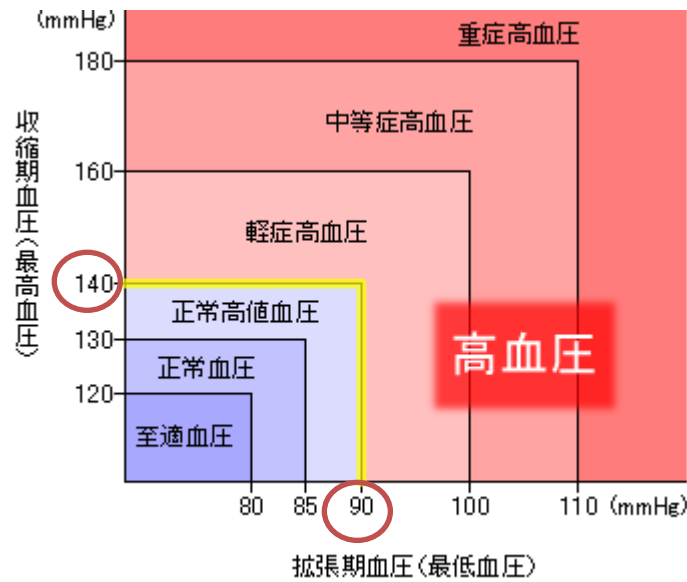
今回は、生活習慣病の一つである高血圧についてです。日本での患者数は4300万人と推定され、心臓や血管の病気の死亡の約50%、脳卒中の病気にかかっている人の50%以上が高血圧病に起因していると言われております。冬場は特に外と室内との気温差が高くなり血圧が上がりやすい季節となります。普段の血圧の数値を把握して、高血圧の予防に役立ててください。

血圧とは？

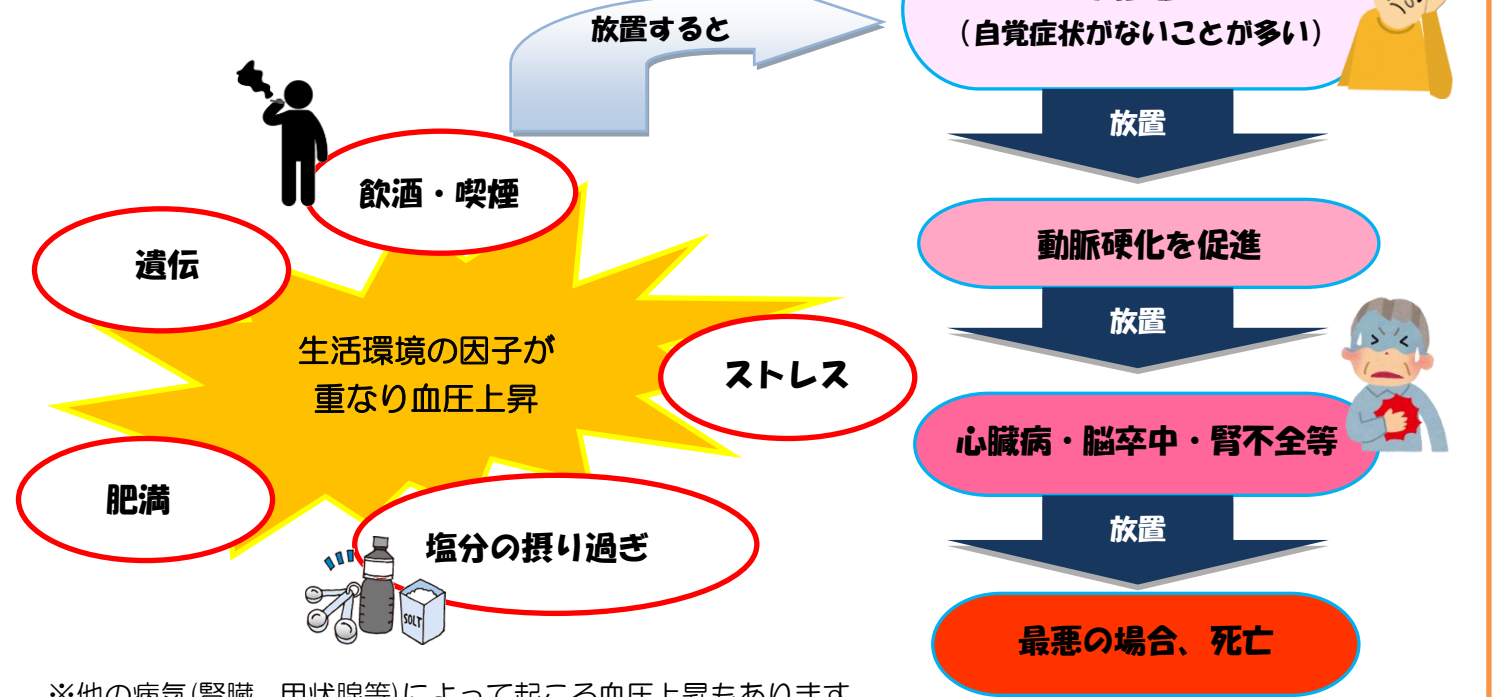
血圧とは、心臓から送り出された血液が動脈の内壁を押し出す力のことで、血圧は常に変動しており、通常は朝の目覚めとともに上昇し、日中は高く、夜間や睡眠中は低くなります。



収縮期血圧 **140mmHg 以上** または 拡張期血圧 **90mmHg 以上** を高血圧といいます。



<血圧が上がる危険因子>



健康診断にて血圧が高いと言われた方へ

血圧は、運動や心理的要因、時間帯、環境など様々な要因で変動します。健診時だけ高く普段は大丈夫と安心される方もいますが、普段のストレスなどで血圧があがりやすい要素があると考えられます。徐々に本当の高血圧に移行していくリスクにもなりますので、注意が必要です。リラックスできる家庭でも血圧を測定し、自分の普段の数値を知りましょう。

家庭でも高い値(135mmHg/85mmHg 以上)が続くようなら、必ず医療機関を受診しましょう。

家庭高血圧 **135mmHg/85mmHg 以上**



■血圧の正しい測り方



家庭での血圧の測定法について

- ①決まった時間に測る。起床後 **1 時間以内**(排尿後・朝食前・服薬前等)、**就寝前**の計2回が望ましいです。どちらか1回なら朝に測定。
- ②左の図のように、座った状態で上腕にカフ(袋状のベルト)を巻きつけて測定。シャツ等で上腕をきつく締め付けないようにしましょう。心拍数・測定時間も記録。
- ③食事・アルコール・タバコの摂取後や入浴後などは避けましょう。

<予防のポイント>

1. 食塩の摂り過ぎに注意 (1日の目標男性⇒9g未満、女性⇒7.5g未満「日本人の食事摂取基準」より)
2. 肥満を防ぐ：減量にて血圧低下することも多い
3. ストレスを解消
4. 適度な運動を：30分ほどの有酸素運動がおすすめ
5. たばこやお酒は控えめに：喫煙や過度な飲酒は、動脈硬化を促進し、血圧を上げて血管に負担をかける。

塩分を減らすポイント

- ・めん類のスープは飲まずになるべく残す (スープを全部飲むと塩分5~7g⇒半分残すと塩分3~5g)
- ・こしょうや唐辛子などの香辛料・レモンや酢等の酸味を上手く利用する
- ・加工食品(ハムやかまぼこ等)を減らしてなるべく旬の新鮮素材を選ぶ

ヒートショックに要注意!!

「ヒートショック」とは、急激な温度変化で血圧が上下に大きく変動することによって起こる健康障害のことです。失神や不整脈を起こしたり、急死に至る危険な状態で、気温が下がる冬場に多くみられます。ヒートショックは、高血圧症や動脈硬化や糖尿病の持病のある方、高齢者に対しては脳卒中や心筋梗塞といった重篤な症状を引き起こす可能性があり、命に関わる危険なものとなります。

- ◎入浴時、脱衣所で服を脱ぐ時
 - ◎夜中などにトイレに行くとき
 - ◎暖房の効いた車から降りる時等
- には注意が必要です。
- ⇒暖房を入れる、上着やマフラーで防寒する、脱衣所や浴室、トイレを暖房で暖める等で予防しましょう。

