



平成29年11月発行
保険医療課

高 血 圧

高血圧症とは、血圧の高い状態が続く病気で、日本では4,300万人という最も患者数の多い生活習慣病です。高血圧は「サイレントキラー」と言われるように、自覚症状はほとんど現れません。しかし、血管に常に負担がかかる状態のため血管の内壁が傷つき、動脈の弾力性がなくなったり、内壁が狭くなったりする『動脈硬化』が進行し、これがさまざまな病気を引き起こす原因となります。血圧をコントロールすることが、病気を予防するにはとても大切です。

これからの季節は、特に注意が必要です!!

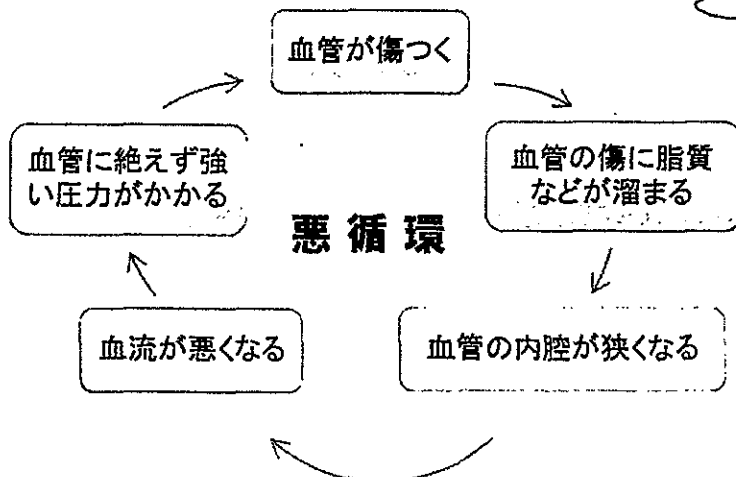
寒さが増すと、体温を下げないためにと細い動脈は細くなり、血圧は上がりやすくなります。特に、暖かい居間から寒い脱衣所や浴室に移動すると、血圧が急上昇します。「脱衣所は暖房器具で暖める」「浴室に入る前に風呂のふたを開けておく」「シャワーを1~2分流して暖めておく」など事前の対策をすると、血管への負担が少なくなります。

【血圧を測定してみよう！】

自分の日常の血圧を知ることが大切です。かかりつけの病院、公共施設、ご自宅などで、定期的に測る機会を作りましょう。血圧が高い場合は、かかりつけ医等にご相談下さい。

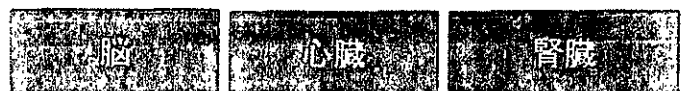
	保健指導判定値	受診勧奨判定値	すぐに受診が必要
収縮期(最大)血圧	130mmHg以上	140mmHg以上	160mmHg以上
拡張期(最小)血圧	85mmHg以上	90mmHg以上	100mmHg以上

【高血圧が引き起こす病気】



高血圧を放っておくと...

高血圧は、自覚症状がほとんどないまま動脈硬化を進行させ、やがて深刻な病気を引き起こします。



- ・ 脳梗塞
- ・ 心不全
- ・ 腎障害
- ・ 脳出血
- ・ 狭心症
- ・ 腎硬化症
- ・ くも膜下出血
- ・ 心筋梗塞

高血圧の予防と改善をしましょう



[1. 食生活]

現在の日本人の平均塩分摂取量は、男性11.3g/日、女性9.6g/日とされています。健康な成人男女が目標とすべき1日の食塩摂取量は、男性8g未満、女性7g未満です。すでに高血圧となっている方は、6g未満を目標にしましょう。野菜、いも類、海藻類、果物に多く含まれているカリウムは、腎臓から余分な塩分を排出する働きがあるので、積極的に食べましょう。

<参考：塩分の多い食品と塩分含有量>

にぎり寿司	5.2g	みそ汁	2.1g
牛丼	3.1g	塩そば	2.7g
天ぷらうどん	5.8g	ポテトチップス(85g)	0.8g
豚骨ラーメン	7.5g	柿の種(小袋)	0.4g

<1つでも当てはまると要注意！>

<input type="checkbox"/>	みそ汁やスープを1日2回は飲む
<input type="checkbox"/>	寿司、どんぶり物が好き
<input type="checkbox"/>	ちくわやかまぼこなどの練り製品、ハムやウインナーなどの加工品が好き
<input type="checkbox"/>	梅干し、漬物、つくだ煮が好き
<input type="checkbox"/>	うどん、そば、ラーメンなどの麺類のスープの汁を飲み干す
<input type="checkbox"/>	干物をよく食べる
<input type="checkbox"/>	お煎餅やスナック菓子をよく食べる
<input type="checkbox"/>	料理の味見をせずに、ソースや醤油をかけることが多い

[2. 肥満改善]

BMI [体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)] が 25未満 になるよう、減量にチャレンジしましょう。

例) 体重60kg、身長165cm の場合 ... $60(\text{kg}) \div 1.65(\text{m}) \div 1.65(\text{m}) = 22$

[3. 運動]

ウォーキングや軽いジョギング、水泳などの有酸素運動を、毎日合わせて30分以上行うようにしましょう。

[4. 節酒]

アルコールを控えると血圧が下がることが証明されています。飲みすぎに注意しましょう。適正量 ビール：中びん1本、日本酒・ワイン：1合、焼酎0.6合、ウイスキー：ダブル1杯

[5. 禁煙]

タバコに含まれるニコチンや一酸化炭素は、動脈硬化を進め血圧を上げます。禁煙にチャレンジしましょう。

■過去のまんさい便のバックナンバーをご用意しております。ご希望の方は、窓口までお越しください。

※(参考)過去のテーマ

・ジェネリック医薬品について(No.64)

・危険熱中症に気を付けよう(No.65)

■豊明市のホームページでもまんさい便のバックナンバーを見られるようになりました。

ホーム>くらし>国民健康保険>国民健康保険からのお知らせ>健康情報まんさい便