

いきいき南丹

-89-

お元気ですか？
保健師です。



家庭血圧を測りましょう

みなさんの普段の血圧はどのくらいですか？

皆さんは、ご自分の血圧が普段どのくらいかご存知ですか。
今回は家庭血圧測定の大切さについてお伝えします。

高血圧(本当に怖いのは合併症)

血圧が高い状態が長く続くと、動脈(血管)が弾力を失い、硬くなつていきます。これが動脈硬化です。脳で動脈硬化が進行すると「脳梗塞」「脳出血」、心臓では「狭心症」「心筋梗塞」、腎臓では「腎不全」「腎障害」を引き起こします。

仮面性高血圧に注意

高血圧には、夜間だけ高い夜間高血圧、早朝に急激に高くなる早朝高血圧があり、これらは仮面性高血圧と呼ばれています。これらは健診では見つかりにくいいため、家庭での血圧測定で見つかることが多いです。

家庭血圧測定



《測定時刻》

朝：起床1時間以内 朝食前・服薬前

晩：就寝前

(朝、晩1日2回測定)

《測定前》

トイレを済ませ、1～2分間安静にして測定する

《測定回数》

2回測定し、その平均を取る

※血圧は変動しますので何度も測ることはNG

家庭で血圧測定をしましょう

血圧は気温、体調、食事、ストレスなどでも上下します。自身の血圧を知り、コントロールすることで合併症を防ぎましょう。

予防・改善の鍵は生活習慣

南丹市が高血圧の予防・改善のために取り組んでいる事業の一部を紹介します。

明治国際医療大学との共同制作、なんとたんテレビ「ピンピン! 健康のツボ・高血圧対策」を放送中。



▲週報にて放送中

また、市民健診結果報告会では、減塩効果が分かるフードモデルの

【高血圧の基準値】(日本高血圧学会)

診察室血圧：140/90mmHg 以上

家庭血圧：135/85mmHg 以上

○一般的な値です。

○年齢や健康状態により基準値は前後します。

※家庭血圧測定で週に5日以上測定し基準値よりも高い場合は、測定結果を持参し医療機関を受診してください。

高血圧の予防・血圧値の改善6つのポイント

- ① 減塩 薄味に慣れましょう
- ② 食事 野菜はタップリ、果物は適量
- ③ 減量(目標BMI 25) 体重増加により血圧を上げる悪玉ホルモンが分泌されます
- ④ 適度な運動 血圧を下げるホルモンの分泌を増やします
- ⑤ 節酒(1日ビール500mlまで) 適量を守ると1～2週間で血圧を下げる効果があります
- ⑥ 禁煙 喫煙は血圧を上げるとともに、がんや虚血性心疾患などの強力な危険因子でもあります

日本高血圧学会では診察室血圧と家庭血圧が異なる場合は家庭血圧を優先することを提唱しています。高血圧のコントロール・健康管理のために家庭血圧測定を始めましょう。

問い合わせ先 保健医療課
TEL(0771)68-0007