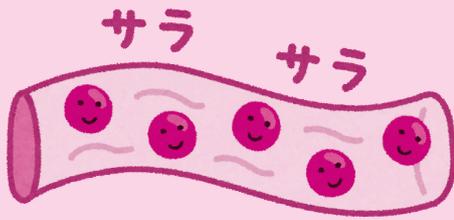


あなたの血管は大丈夫ですか



血管が老化すると、動脈硬化を引き起こし、脳梗塞や脳出血、心筋梗塞、狭心症などのリスクが高くなります。

動脈硬化を起こさないためにも、柔らかく若い血管になるように生活習慣を見直しましょう。

問合せ 健康推進課 鏡保健センター ☎52-5277
八代市保健センター ☎32-7200

血管と血圧の関係

血管は、頭から足の先まで体中に張り巡らされています。

心臓から全身の血管の

隅々まで血液を送り出すためには、一定の圧力(血圧)が必要です。血管が常に高い圧力にさらされていると、血管が傷つき、弾力性がなくなり、血管が狭くなる「**動脈硬化**」が進行します。



高血圧症は、ほとんど自覚症状がありません。そのため、高血圧症はサイレントキラー(静かな殺し屋)と呼ばれ、無症状だからと思つて放置していると、心臓病や脳卒中、腎臓病など、重大な病気を招いてしまうこともあります。また、早朝高血圧が見逃されやすく、昼間の血圧が正常な人でも高血圧が隠れている可能性があります。

あなたの血圧はどのくらい

日頃の家庭血圧測定の結果と照らし合わせて、高血圧の診断基準以上が続いていれば、一度医療機関に相談しましょう。毎日、血圧の測定結果を記録することで、血圧の変動を確認することができます。早朝高血圧の早期発見にも、起床時と就寝前の2回測定することが理想です。できるだけ決まった時刻に測定しましょう。

高血圧の診断基準

日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2014」では、家庭血圧測定には上腕用を勧めています。

| | 収縮期 | 拡張期 |
|---------|--------|-------|
| 家庭で測定 | 135 以上 | 85 以上 |
| 医療機関で測定 | 140以上 | 90 以上 |

日本高血圧学会「高血圧治療ガイド2014」参照

※ただし、糖尿病や腎障害がある場合、この基準は用いられません。

【正しい家庭血圧の測り方】

- ①測定前にトイレを済ませる。
- ②椅子に座つて1、2分経つてから測定する。測定時には腕の力を抜いてリラックスする。
- ③カフ(腕帯)はいつも同じ側の腕に巻き、心臓と同じ高さで測定する。

※厚手の服は脱ぎましょう。

【家庭で血圧測定ができない場合】

自動血圧計を八代市保健センターと鏡保健センターに設置していますので、お気軽にご利用ください。また、血圧の値や健康面での気になる場合も、健康相談をご利用ください。

■健康相談(要予約)

とき 毎週月曜日 午後1時〜5時

ところ 八代市保健センター、鏡保健センター

血管の丈夫さは、血圧と血液の中身で決まります。自分の身体を大切にするため、年に1回は健診を受けましょう。

現在、「特定健診・がん検診」の申し込みを受け付けています。

平成28年度 生活習慣病予防講演会

「血管病の予防と最新の治療法」

血管の老化は年齢よりも生活習慣病による影響が大きいと考えられています。血管の老化と生活習慣との関係や新しい治療法など、血管を守るために大切なことを分かりやすくご紹介します。

とき 11月26日(土)

午後2時〜3時30分

ところ やつしろハーモニーホール

定員 150人

費用 無料

講師 菊南病院 室原良治院長
むろはらよしはる

申込み 電話で鏡保健センターまたは

八代市保健センターまで申し込み。

申込み・問合せ

健康推進課

鏡保健センター ☎525277

八代市保健センター ☎327200

