

# 高血圧を予防しましょう

高血圧を放置すると血管がもろくなる動脈硬化が進行し、心臓病や脳血管疾患、腎臓病などを招いてしまいます。

発症を予防し重症化させないためにも定期的に血圧を測り、食生活や運動を中心とした生活習慣を見直し、改善することが大切です。

※心臓病や脳血管疾患、糖尿病性腎症の疾患のうち75.3%の人が高血圧を基礎疾患として持っています。(平成24年5月国保診療分より)



問合せ 八代市保健センター ☎ 3 2 - 7 2 0 0  
八代市鏡保健センター ☎ 5 2 - 5 2 7 7

## 高血圧の発症予防

### 3つのポイント

健診を毎年受けて

健康管理に役立てましょう。

#### ●ポイント1 血圧測定

血圧は、からだの大切な情報です。より正確な測定値を得るためには、  
・できるだけ、同じ条件で測定する。  
・測定する側の腕と心臓の位置を同じ高さで測る。



#### ①正しい測定方法

血圧は1日のうちでもかなり大きく上下します。ストレスや睡眠、生活状態の変化などの影響も受けます。  
健診や医療機関、保健センターなどで機会をとらえて測定しましょう。

#### 【安静状態で】

椅子に座って1〜2分たってから測定しましょう。(リラクセスして、大きく深呼吸をしましょう)

#### 【正しい姿勢で】

腕帯などを巻きつけた腕は、心臓の高さで測定しましょう。

#### ②高血圧の診断基準値は

高血圧の診断基準 (降圧治療の対象)		
	収縮期	拡張期
病院で測定	140以上	90以上
家庭で測定	135以上	85以上

※糖尿病や腎障害がある場合は、この基準は用いません。

血圧測定は、血圧のお薬で治療を受ける場合、コントロールにも役立ちます。記録して主治医に見てもらいましょう。

【いつも同じ時間に】  
朝・昼・夜、時間帯によっても変動します。できるだけ時間帯を決めて測りましょう。

#### ●ポイント2 食事

##### 1. まずは減量を

適正体重を目指しましょう。

身長(m) × 身長(m) × 22

|| 適正体重(kg)

##### 2. 塩分(ナトリウム)をとりすぎない

高血圧の最大原因。便利な加工食品や外食の場合にも多く含まれています。  
3. カリウムを摂る  
カリウムにはナトリウムの排泄作用があります。  
いつもの食事にカリウムを多く含む野菜を1皿加えましょう。  
※ただし、腎機能が低下している人は摂りすぎると危険な場合もありますので、医師や栄養士に相談しましょう。

#### ●ポイント3 運動

1日10分、体を動かす時間を増やしましょう。忙しい毎日でも、ちょっとした工夫で活動量アップ。

##### 1. 家事の時間に

こまめに家の掃除。洗濯物を高い位置に干す。買い物は早歩きで。

##### 2. 勤務時間に

階段を利用する。駐車場は一番遠くに止める。椅子の上で太もも上げて筋力アップ。

##### 3. 空いた時間に

テレビを見ながらストレッチ。ステップ運動。

