

高血圧対策!

血圧が高いと なぜ良くないの?



カラダ
いきいき術

日本では、高血圧の方はおよそ**4,300万人**いると言われています。実に日本人の**3人に1人**が高血圧なのです。しかし、そのうち、およそ**1,850万人**は治療を受けていないと考えられています。

高血圧、なぜ治療が必要なの?

血圧が高いからと言って、自覚症状はありません。それどころか、自覚症状がないままどんどん進行し、**突然、脳卒中や心筋梗塞などの重大な病気**を引き起こしてしまいます。

また、高血圧は、心不全や腎不全の原因にもなり、さらに認知症の発症にも影響することがわかっています。

日本では
年間**10万人**が
亡くなっている!

Point!

血圧を正常にコントロールすれば、**様々な病気を未然に防ぐことができる!!**

どれくらいから高血圧と言われるの?

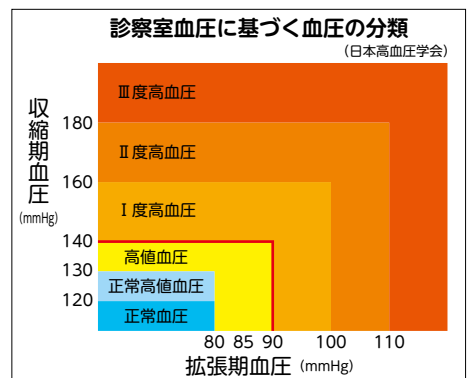
年齢を問わず、診察室での血圧が**140/90mmHg以上**であれば、高血圧と診断されます。

今年4月に改訂された、「高血圧治療ガイドライン」では、従来は高血圧ではない、正常の範囲内とされていた**130~139/80~89 mmHg**が、「高値血圧」となりました。

より注意が必要!

130 ~ 139/80 ~ 89 mmHg

正常高値血圧 → 高値血圧



ご存知ですか? 仮面高血圧の恐怖

病院の診察室や健診で測った血圧が正常範囲だからといって、安心していませんか?

診察室で測ると緊張して血圧が高くなってしまふ「**白衣高血圧**」の人がいますが、これとは逆に、診察室での血圧は正常でも家庭で測ると高血圧になる人がいます。仮面をかぶったように高血圧が隠されてしまうという意味で「**仮面高血圧**」と呼ばれています。

Point!

仮面高血圧は、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こす危険性が**通常の高血圧よりも約2.8倍大きい**。

発見されにくく、十分な治療を受けないうまま、**突然脳卒中や心筋梗塞などが起こる危険性が高い!!**

家庭血圧を測ってみよう♪

仮面高血圧の
発見に
欠かせない!

測るタイミング (朝、夜それぞれ連続して2回測定)

朝

- 起床してトイレを済ませたあと、1時間以内
- 朝食前
- 薬を服用している場合は服用前

夜

- 就寝前
- 入浴、飲酒、食事、運動、喫煙の直後は避け、30分間程度はあける

測る時のポイント



- 背もたれのある椅子に座る
- 手のひらは上向きにして力を抜く
- 足を組んだり、あぐらをかいたりしない
- 1~2分間落ち着いてから測る

毎日同じ条件で測り、**記録**しましょう!

自宅に血圧計がない! という方

まずは!

近くの保健センターや役場、スーパーなどいろいろな場所に血圧計が設置されています。見つけたら一度計ってみましょう!



高血圧と診断された場合や高値血圧の場合は、まず、生活習慣の改善が必要です。

血圧を下げるためには、**減塩、野菜を多く摂る、適正体重を維持する、運動、節酒、禁煙**が大切です。

また、現在高血圧でない人でも、運動不足やバランスの悪い食生活等がある場合は予防のために改善しましょう。運動と栄養(食事)について、次のコーナーで詳しくご紹介します!