

高血圧にご注意を!!

厚生労働省の調査によると、30歳以上の男性の約6割、女性の約4割が高血圧と推定されており、日本人にたいへん多い病気です。

「血圧がちょっと高めだけど、大丈夫」と見過ごしていませんか？

健康福祉課健康係 ☎ ⑤ 1 1 4 6

高血圧ってどんな病気？

「血圧」とは、心臓から送り出された血液が血管の壁に与える圧力のことです。血管の壁に強い圧力がかかっている状態が「高血圧」です。

日本高血圧学会の高血圧治療ガイドラインでは、収縮期血圧（最高血圧）が140mmHg以上または拡張期血圧（最低血圧）が90mmHg以上を高血圧と定義しています。

高血圧を放っておくと…

高血圧が続くと、絶えず血管に負担がかかります。その結果、さまざまな要因により動脈硬化が進行し、血管が詰まりやすくなるため脳や心臓、腎臓など多くの血液を必要とする臓器に酸素や栄養が届かず影響を及ぼします。

高血圧特有の自覚症状はほとんどないため、放置してしまいがちですが、長年にわたって徐々に血管をむしばみ、ある日突然、脳卒中、心筋梗塞、腎不全など命に関わる危険な病気を引き起こす可能性があります。

普段から血圧を測りましょう

血圧は一定ではなく、常に変動しています。普段の自分

の血圧を知っておくことは、とても大切です。血圧が高めのかたは日ごろから1日2回（朝・夜）血圧を測り、記録する習慣をつけることをおすすめします。

高血圧を予防する生活習慣

高血圧には生活習慣が深く関係しています。体質や遺伝の影響もありますが、生活習慣を見直すことで予防したり症状が軽いうちに治したりすることができます。いつまでも健康でいるため、自分の生活習慣を見直してみましょう。

- 食事に気をつけましょう
- 塩分は控えめに
- バランスの良い食事を
- お酒は適量に
- 十分な睡眠と休養をとりましょう
- 適度な運動をしましょう
- タバコはやめましょう

特に今の季節はご用心!!

寒さを感じたり、冷たい水に触ったりしたときなど、温度変化に順応して、血管は収縮し、血圧は上がります。寒さが厳しくなるこの季節は、特に血圧が上がりやすくなりますので、血圧が高めのかた

は注意が必要です。体を冷やさないようにすることはもちろん、居室だけでなく浴室、脱衣所、トイレ、廊下などでも、部屋ごとの温度差が少ない環境をつくることも大切です。しっかり寒さ対策をしましょう。

また、健康福祉課健康係では、市民のみなさんが健康な毎日を過ごしていただけるように、健康づくりをお手伝いしています。管理栄養士による栄養相談、保健師による健康相談をぜひ利用してください。

高血圧予防について、下記のとおり健康講座を開催します。血圧が高めのかた、高血圧予防に関心のあるかたなど、ぜひ参加してください。

『知って得する、高血圧予防講座』

- と き 12月18日（火）午前10時～午後2時30分
- 対 象 75歳未満で、血圧が高めのかた、高血圧予防に関心のあるかたやその家族
- と ころ 保健福祉センターひだまり2階・ひだまりホールなど
- 内 容 「高血圧予防について」医師による講話、調理実習・試食、運動実技など
- 参 加 費 無料
- 持 ち 物 エプロン、三角巾、室内シューズ、タオル、飲料水
- 募集人員 16人（先着順）
- 申込期限 12月12日（水）
- 申 込 先 健康福祉課健康係