



高血圧は脳卒中や心臓病、腎臓病など循環器系の病気の引き金になります。

血圧の上がる要因を改善し、正常血圧を保てるよう自己管理することが大切です。

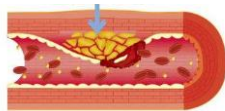
「血圧」ってなに？

血圧とは、血管の壁に加わる血液の圧力のことを指します。心臓が収縮して血液を送り出したときの血圧を「最大血圧（収縮期血圧）」と言い、心臓が拡張したときの血圧を「最小血圧（拡張期血圧）」と言います。

血圧の高い状態が続くと動脈硬化が進み、命に関わる様々な合併症を引き起こす恐れがあります。

動脈硬化が進む

合併症を引き起こす



- ・脳卒中
- ・心臓病
- ・腎不全など

高血圧の症状

高血圧に特有の自覚症状はほとんどありません。肩こり、頭痛、めまい、顔のほてりなど症状が表れることもあります。なかなか分かりにくいものです。そのため、**血圧を定期的に測定し早めに発見**することが大切です。

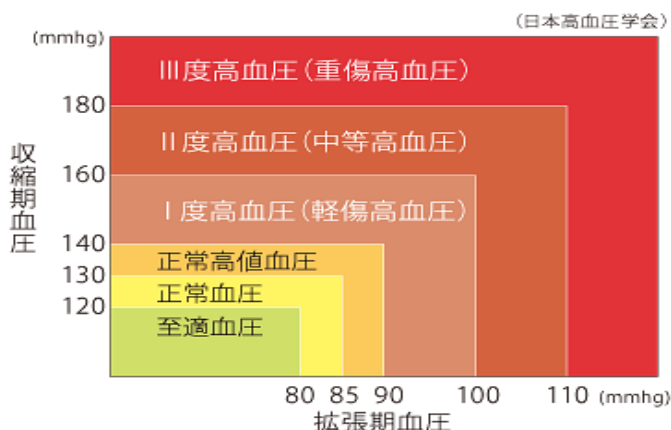


血圧を測定する際のポイント

- ①上腕血圧計を選びましょう
- ②いつも同じ時間に
- ③5分程度安静にした後で
- ④暖かい静かな部屋で
- ⑤毎日測定し（可能であれば朝・晩2回）、記録をする



自分の血圧を把握しましょう



※家庭で測った血圧値の場合は 135/85 mm Hg 以上で高血圧

高血圧を予防しましょう

減塩を心掛けましょう

塩の摂取量は1日当たり男性 8g 未満、女性 7g 未満（高血圧の人は 6g 未満）を心掛けましょう。



節酒しましょう

アルコールの適量を守って、休肝日も週に2日は作しましょう。

禁煙をしましょう

喫煙は血管を収縮させます。



野菜・果物を積極的にとりましょう

野菜や果物に含まれているカリウムを多くとることによって、ナトリウムの排泄を促し、血圧を下げる効果があります。

※ただし果物には糖分が多く含まれるため、食べ過ぎに注意が必要です。



ストレス

ストレスはできるだけ早く解消し、疲労は極力避けましょう。また、十分な睡眠をとるようにしましょう。



肥満に注意しましょう

BMI を 25 以下に下げないようにしましょう。



運動

血液の循環がよくなり、血管が広がることで血圧が下がります。



※高血圧の人は医師の診察を受け、その指示に従うことが大切です。

