

●高血圧の分類

分類	収縮期血圧 (最高血圧)	拡張期血圧 (最低血圧)
家庭血圧*1	135mmHg以上	85mmHg以上
診察室血圧*2	140mmHg以上	90mmHg以上

*1家庭で測った血圧値

*2健診や医療機関で測った血圧値

「脈圧」について
最高血圧と最低血圧の差を「脈圧」といい、動脈硬化が進むと、この値が大きくなってきます。脈圧が60mmHg以上ある方は注意が必要です。

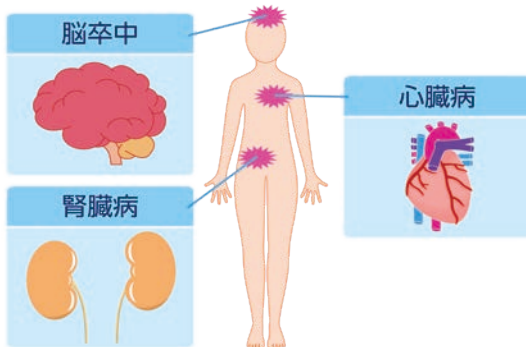
「高血圧」を予防しよう！
高血圧とは、心臓から押し出される血液が血管を通るときにかかる圧力が高い状態のことを言います。血圧が高いと、血管がダメージを受けて、だんだん硬くもろくなっていきます。

ヘルシーな 健康応援 ナビ

健康課
市役所内
☎23-3515
あつみライフランド
☎33-0386



高血圧による合併症



また、高血圧はかなり進行しないと自覚症状が出ないため、サイレントキラー（静かなる殺し屋）と呼ばれ、命に関わる病気を引き起こす原因になります。

◆高血圧による命に関わる病気

◆脳卒中
○脳の血管が詰まる脳梗塞
○脳の血管が破れる脳出血、くも膜下出血

◆心臓病
○冠動脈（心臓の筋肉に血液を送っている血管）の血流が悪くなり、胸が痛くなる狭心症
○血管が詰まり心臓の一部が壊死する心筋梗塞
○心臓の機能が低下する心不全

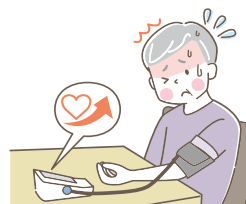
◆腎臓病

○腎臓の機能が低下する慢性腎臓病（CKD）
（シークエード）

○慢性腎臓病（CKD）がさらに進行し、人工透析や腎臓移植が必要になる腎不全

◆隠れ高血圧に注意！

田原市は、脳卒中と腎不全による死亡が多い地域ですが、高血圧の医療費は愛知県と比較して少ないです。つまり高血圧であるにもかかわらず受診をせず、重症化してから発見される、「隠れ高血圧」の人が多くいる可能性があります。



◆自分でできる！高血圧対策

高血圧になる原因には遺伝的な要因と環境的な要因があります。その中でも環境的な要因は、塩分の取りすぎや運動不足、肥満、ストレス、喫煙、過度な飲酒など幅広くあります。

高血圧は生活習慣が乱れることで誰でも発症します。最近では、20～30代の若年層でも高血圧の人が増えています。「高血圧を予防する5つの生活習慣」を意識して生活を見直してみよう。

高血圧を予防する5つの生活習慣

減塩	調味料をかけすぎない、ラーメンのスープは残すなど減塩を心がけましょう。 食塩摂取量:男性7.5g未満/日 女性6.5g未満/日
肥満解消	BMIで肥満測定 BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) ※普通体重BMI値18.5～25未満
運動	近くの移動は車を使わず歩く、エレベーターより階段を利用するなど日頃から意識的に歩くようにしましょう。
禁煙	1日も早く禁煙しましょう!
節酒	1日の適量(女性・高齢者はこの半分) ●ビール500ml(中瓶1本) ●焼酎1/2合 ●日本酒1合 ●ワイン200ml(ワイングラス2杯弱)

◆自分の身体を知るために

◆家庭での血圧測定

まずは、普段の血圧を知ることが大切です。家庭で朝・夕方それぞれ2回ずつ血圧測定し、平均値を記録しておきましょう。

◆年に一度健診を受けましょう

高血圧を含め、生活習慣病を早期に発見するため、ぜひ健診を受けましょう。

田原市の各種健診の申し込みについては市HPをご覧ください。



▲市HP