



# 保健師だより

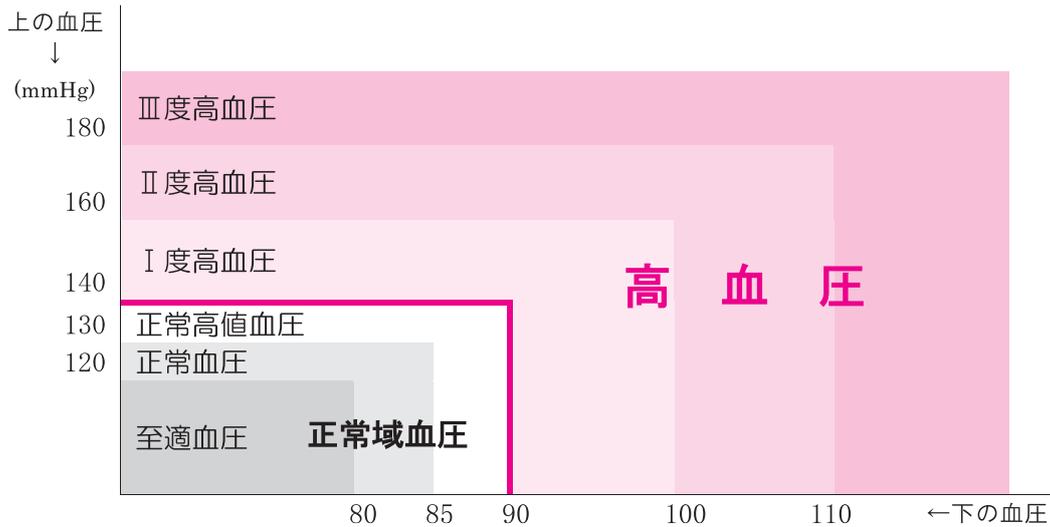
## 血圧と上手につきあいましょう

みなさん、普段のご自身の血圧はどのくらいか知っていますか。

血圧とは心臓から流れる血液が血管を押す力、血管内の圧力です。心臓が血液を押し出すときの最も高い圧が収縮期血圧（上の血圧）、心臓が拡張して血液の流れが緩やかなときの最も低い血圧が拡張期血圧（下の血圧）です。

血圧は、心臓が血液を押し出す力が強くかかること、血管が狭くなったり硬くなったりすることで上がります。他にも腎臓やホルモン、食塩の摂取量など多くの因子によって調節されています。

### 血圧の正常値は知っていますか？



※日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2014」より

診察室で測定した血圧（病院・診療所等で医師・看護師により測定された血圧）が140/90mmHg以上、家庭で測定した血圧が135/85mmHg以上を「高血圧」として

います。

### 佐井村の血圧事情

今年度の集団健診を受診した394人の場合

医療継続190人、要医療44人、要指導41人、異常なし119人

血圧の項目を見てみると、約7割の方が生活の改善が必要な場合や病院での検査が必要な方、すでに血圧の薬を飲んでいる方でした。

### 自宅での正しい血圧の測り方

朝晩1日2回、それぞれ1～3回ずつの平均

朝…起床後1時間以内、排尿後、朝食前、朝の服薬前、座って1～2分安静後

晩…就寝前、座って1～2分安静後

測定環境…静かで寒すぎない室温、会話を交わさない、測定前のタバコ、飲酒、カフェイン摂取は行わないこと。

血圧は常に変動しています。自分は朝が高いタイプなのか、夜が高いタイプなのか、日中に高くなるタイプなのかを知ってください。そして、少し体調が悪い時や頭痛、肩・首がこっている時にも測定し普段との違いを知ってください。自宅での血圧値が普段より高い値が続く場合は、かかりつけ医に相談しましょう。

血圧は多少高くなっても自覚症状はありませんが、気付かないうちに動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳卒中などを引き起こすリスクが高くなります。生活習慣の修正をすることで、予防や薬を服用している場合の降圧薬の作用増強効果が期待できます。