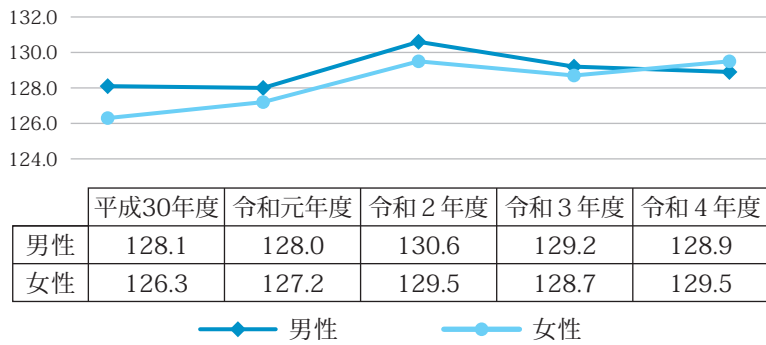




高血圧症

冬は心筋梗塞や脳卒中など血管に関係する重篤な病気がおこりやすいので、特に血圧に注意が必要です。

収縮期血圧平均値の経年的変化



左のグラフは、城里町の国保加入者が受ける特定健診における収縮期血圧(上の血圧)の平均値を経年的に表しています。

平均値は年々高くなっており、女性の収縮期血圧が高くなっていることが特徴的です。平均値が上がっているということは、町民の多くの方に、高血圧の原因である「塩分取り過ぎ」や「運動不足」の傾向があるということが読み取れ、注意が必要です。

血圧が高い状態は、血管に強い負担がかかっている状態で、血管が傷つき、動脈硬化が進行し、血管壁の老化を早めます。血圧を上げないようにするためには、減塩を心がけ、運動不足を解消することが大切です。また喫煙習慣がある方は、禁煙をしましょう。

高血圧の状態は、自覚症状はほとんどありませんが、放っておくと動脈硬化がじわじわと進行していき、やがて心筋梗塞や脳卒中など深刻な病気を引き起こします。

血圧は測るたびに変化します。毎日同じ条件で測定し、記録することをお勧めします。

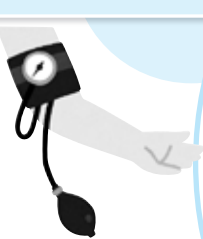
**収縮期血圧(上の血圧)が140以上
または
拡張期血圧(下の血圧)が90以上
が続く場合は、念のため医療機関を受診しましょう。**

※「血圧記録ノート」が必要な方にはおひとりにつき1冊差し上げますので、常北保健福祉センターまでご連絡ください。

生活改善のポイント

<運動> 適度な運動は血圧を下げる効果があります！

- ・今より10分以上多く歩く
- ・ラジオ体操など軽い運動を習慣化する



<その他>

- ・禁煙する
- ・ストレスをためない
- ・血圧を測定・記録する
- ・体重・腹囲を記録する

<食事>

- ・麺類の汁は飲まない
- ・インスタント食品を避ける
- ・みそ汁は薄味で1日1杯まで
- ・たくあんなどの漬物類は毎日食べない



寒い季節に備えて、温度差対策をしましょう

急に寒いところに行くと、血圧は突然高くなり、心筋梗塞や脳卒中の危険が高くなります。

<屋内から屋外に出るとき>

コートやマフラー、手袋などで防寒してから外に出ましょう。

<寒い脱衣所やお風呂場>

お風呂場のふたを開けておくなどして浴室を暖めましょう。

<夜中の寒い廊下やトイレ>

カーディガンやガウンを着たり、靴下を履きましょう。

問合せ 健康保険課 健康増進グループ(常北保健福祉センター内) ☎ 029-240-6550