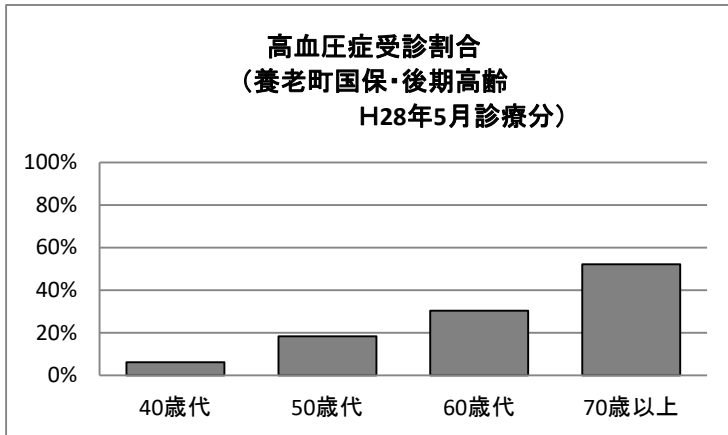


高血圧を予防し、命を守ろう！

寒い季節は、血管が収縮し、血圧が高くなりやすい季節です。高血圧は、ほとんど自覚症状がないまま進み、気付かないうちに様々な病気を引き起こします。大きな病気になる前に予防し、高い血圧は下げるようにしましょう。



養老町では、50歳代で2割近く、60歳代で3割、70歳以上で約半数の人が高血圧症にて治療を受けています。

血圧とは？

血圧は、血液が血管の中を通るとき、血管の壁にかかる圧力のことをいいます。血管は年齢とともに硬くなり弾力を失っていきます。血管が広がりにくくなると血管にかかる圧力も高くなります。

収縮期（最高）血圧：心臓が収縮して、血液を押し出したときに、一番強くかかる圧力のことをいいます。

拡張期（最低）血圧：心臓が収縮した後、次の血液を送り出すために、心臓に血液が戻って、ゆるんだときに かかる圧力のことをいいます。

血圧の分類

区分	正常	高血圧		
		軽症	中等度	重症
収縮期血圧 (mm Hg)	139 以下	140~159	160~179	180 以上
拡張期血圧 (mm Hg)	89 以下	90~99	100~109	110 以上

高血圧を放っておくと・・・

高血圧

高血圧の状態が長く続くと、高い圧力に耐えるために血管壁が硬く、もろくなります。

動脈硬化

硬くもろい血管は傷つきやすく、また、この傷にコレステロールなどがたまって動脈硬化を引き起こします。

合併症が起こる

動脈硬化を放っておくと、脳卒中・心疾患などの命に関わる病気を招いてしまいます。

血圧に配慮した生活習慣を送りましょう

□自分の血圧を知る。

血圧計は、医療機関や公共施設などにありますので、機会があれば測定してみましょう。

□禁煙をする。

たばこは、がんや呼吸器の病因の他、血圧にも影響します。ニコチンには、血管を収縮させ、血圧を上げる作用があります。禁煙には、禁煙外来を利用するのも一つの方法です。

□食生活を見直す。

食塩の摂り過ぎには注意し、野菜を食べるように心がけましょう。

- ・みそ汁やスープは、1日1回までにする
- ・しょうゆやソースは、「かける」ではなく、「つける」
- ・いつもよりプラス1皿分の野菜を食べる

□定期的に、体重を測る。

体重の増加は血圧を上げる原因にもなります。適正体重を維持しましょう。

□お酒の量を減らす。

アルコールの飲み過ぎは血圧を上げてしまいます。「節度ある飲酒」を心がけましょう。

目安は、一日あたりビール中瓶(500ml)まで、日本酒は1合弱。

□今より10分(1000歩)多く歩く。

現代人の運動量は、歩数にすると、1,000歩不足していると言われております。10分の歩行は、およそ1000歩に相当します。

*既に高血圧の人や、心臓などに疾患を抱えている人は医師と相談のうえ運動するようにしましょう。

☆年に1回は健康診断を受け、自分の体の状態を知りましょう。

☆治療中の方は、定期的に通院し、服薬しましょう。また、自宅でも血圧を測り、医師にも知らせましょう。

○冬の入浴に注意しましょう○

暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な温度変化によって、血圧が大きく変動し、失神や不整脈を起こすことがあります。死に至ることがあり、気温の下がる冬の入浴は特に危険です。

そのため、脱衣所や浴室も十分暖かくして、部屋ごとの温度差を少なくすることが大切です。