

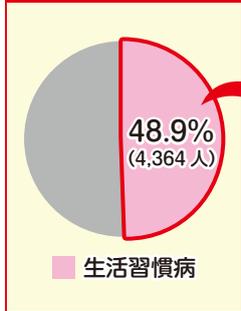
# はじめて みませんか 高血圧予防



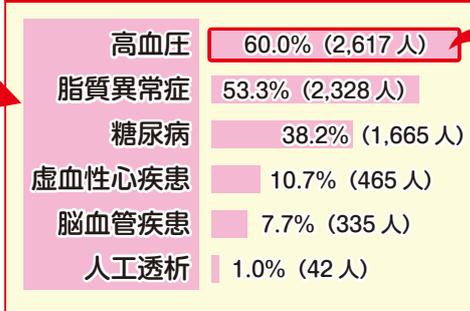
## 館山市民の健康状態

●40～74歳の館山市国民健康保険被保険者 8,927人

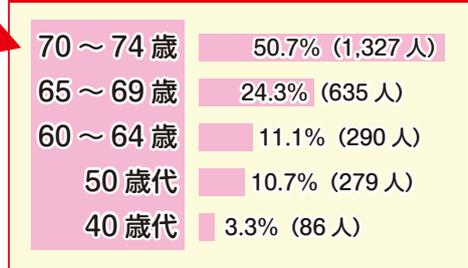
生活習慣病で医療管理中の人



生活習慣病の内訳 (重複あり)



高血圧者の年代別割合 (40～74歳)

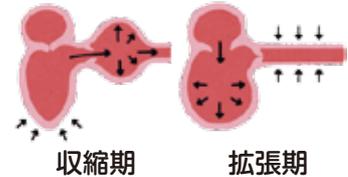


国保データベース (KDB) システムより抽出 (令和6年5月分)

## 血圧とは

心臓は収縮と弛緩を繰り返して、血液を全身の血管に送り込んでいます。その時の血管の壁に与える圧力が血圧です。

心臓が収縮した時の血圧：収縮期血圧 (最高血圧・上の血圧)  
心臓が広がった時の血圧：拡張期血圧 (最低血圧・下の血圧)



## 高血圧状態を放置しておく

全身の血管が硬く、もろくなり、大きな病気を引き起こします。自覚症状はありません。高血圧は症状がなくても危険です。

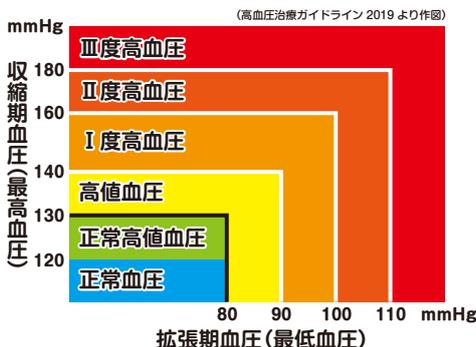
血管壁に過度の負担⇒動脈硬化⇒心筋梗塞・脳梗塞・腎臓病・認知症



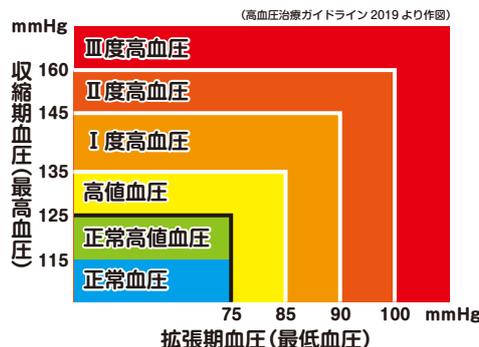
## 成人における血圧値の分類

診察室血圧：130/80、家庭血圧：125/75 を超えたら要注意！  
診察室血圧：140/90、家庭血圧：135/85 を超えたら医師に相談を！

### ●診察室血圧の基準値



### ●家庭血圧の基準値



## 家庭で血圧を測ろう

血圧は場面や状況で変わります。平常時の血圧値や変動を知るために、定期的な測定と記録をしましょう。家庭で血圧を測定し、記録を受診時に持っていくと、診断や治療に役立ちます。



### 血圧の測り方



- 上腕血圧計を選びましょう



### 測定のタイミング



朝の測定

- 起床後 1 時間以内で排尿後・朝食前・朝の服薬前に



夜の測定

- 就寝前

### 測定時の注意

- 静かで、寒くない環境で
- 座った状態で、1～2分安静にしてから
- リラックス
- しゃべらない
- 1 機会に原則 2 回測定、平均値を出し記録



素肌か薄手の服の上  
にカフを巻く。  
腕を机の上に置き、  
上腕を心臓と同じ高  
さにする。

### 今日からできる高血圧予防のための生活習慣



- 減塩

【1 日の食塩摂取量】  
男性7.5g 未満  
女性6.5g 未満



- 食事はバランスよく  
(主食 + 副菜 + 主菜)

- 野菜料理をもう 1 品



- 肥満予防

・腹 8 分目、よく噛んで、間食注意  
・BMI (体格指数) は 25 未満に！  
BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)



- 体を動かそう

・有酸素運動がおすすめ  
・日常生活でこまめに動く  
(掃除や階段利用など)



- 節度ある適度な飲酒

・少量の飲酒でも高血圧発症リスクは上がる  
・1 日平均純アルコール 20g 程度

ビール 500 ml  
日本酒 1 合 (180 ml)  
焼酎 25 度 100 ml  
ワイン 200 ml  
ウイスキーダブル 1 杯 (60 ml)



※女性や高齢者はこれよりも少ない量が適当

- 禁煙

・禁煙補助薬や禁煙外来の  
利用で上手に禁煙



- ストレス回避・解消



- 寒冷対策

・脱衣所・浴室・トイレなど



【お問合せ】

館山市役所 健康課  
(コミュニティセンター 2 階)

☎0470-23-3113