

健康知恵袋

あなたの血圧は大丈夫？

血圧とは、血液が流れる時に血管の壁に与える圧力のことです。

心臓が収縮して血液を送る時、血管に加わる圧力は最大になります。このときの血圧を最大血圧または収縮期血圧と言います。心臓が拡張して血液をためている状態の時、血管に加わる圧力は最小となります。この時の血圧を最小血圧または拡張期血圧と言います。

◆高血圧とは

血管に圧力がかかり過ぎている状態が続く、安静にしている状態でも血圧が高い状態のことを言います。

血圧は高くても症状はなく日常生活で不自由なこともありませんが、血管の壁に絶えず大きな圧力がかかり、動脈硬化が進行して脳卒中や狭心症、心筋梗塞など多くの循環器病を引き起こす可能性があります。

※運動している時や寒さを感じる時も血圧は高くなりますが、一時的に高くなることを高血圧とはいいません。

◆高血圧解消のための生活習慣

① 肥満を解消しよう

太り気味の人は減量することで血圧が下がります。適正体重の人でも今より体重が増えないように注意しましょう。

② 塩分の摂取量を控えよう

汁物は1日1杯まで、麺類は汁を残すように心掛けましょう。また、漬物や佃煮などの塩分の高い食品は、食べる回数や1回に食べる量を減らしましょう。

③ 野菜をしっかりと食べよう

野菜と果物に多く含まれているカリウムには、体内の余分なナトリウムを尿中に排泄し血圧を下げる働きがあります。ただし、腎臓病の人は主治医に相談しましょう。

④ 適度な運動を

運動はストレスの解消という点からも効果的です。高血圧で受診している人は、主治医に相談してから行いましょう。

⑤ 禁煙を心掛けよう

1本のたばこを吸うと15分以上血圧の高い状態が続くといわれます。喫煙は動脈硬化を進めるほか、心筋梗塞や脳梗塞の危険因子でもあります。

◆家庭血圧の必要性について

血圧は毎日の生活の中で絶えず変動しています。

家庭での血圧は正常でも、医療機関や健診では血圧が高くなる「白衣高血圧」や医療機関では正常でも早朝や夜間に血圧が高い「仮面高血圧」は、脳卒中や心筋梗塞などになる危険性が高いと言われています。しかし、年に1回の測定では普段の血圧値を把握することができません。家庭で定期的に血圧を測定・記録することで、自分の血圧値の傾向がわかります。

1日1回測定する場合は、起床時から1時間以内の朝食前に測定することをお勧めします。起床時の血圧を知ることによって降圧剤の選択や内服時間の調整に役立てることが出来ます。1日2回測定する場合は、朝と就寝前1時間以内が望ましいでしょう。

ご自分の健康管理のために1台血圧計を備えて、家庭での血圧測定を実践しましょう。

○お問い合わせ

本庁健康福祉課保健衛生係

☎ 4312836

佐賀支所地域住民課保健センター

☎ 5517373

健康づくり推進委員募集

健康づくり推進委員になって、健康づくり活動に取り組みませんか。

※先に区長推薦を受けた方は、お申し込みは必要ありません。

◆健康づくり推進委員とは

健康づくりについて学習し、また、学んだことを実践すること、町と一緒に地域の健康づくり活動を盛り上げてくれる方です。

◆活動内容

- ・研修会など
- ・保健衛生事業や介護予防事業への参加・協力

・「ふれあいサロン」にボランティアスタッフとして参加

・「三世代ふれあい健診」や「いきいき☆ロココロ倶楽部」にサポーターとして参加

◆任期

4月1日～令和4年3月31日(2年間)

◆募集人数

10人程度

◆募集期限

2月28日(金)

○お問い合わせ

本庁健康福祉課保健衛生係

☎ 4312836

佐賀支所地域住民課保健センター

☎ 5517373