

01

血圧が高めの方にお知らせ

健診で測った今の血圧はどのくらいでしょうか？

自覚症状がない場合でも、様々な病気や後遺症のリスクが潜んでいることがあります。

「高血圧」は、「**サイレント・キラー**」とも呼ばれます。

収縮期血圧

拡張期血圧

高リスク
治療が必要です!

高血圧 **140** mmHg 以上 かつ、または **90** mmHg 以上

高値血圧 **130~139** mmHg かつ、または **80~89** mmHg

! 要注意!

正常血圧 **130** mmHg 未満 かつ **80** mmHg 未満



家庭で血圧を測定する場合は、棒グラフの値より5mmHg低い値が基準になります。

定期的に血圧を測り、ご心配なことがありましたら、医師にご相談ください。

また、お住まいの区市町村で健康相談や保健相談を実施している場合もありますのでお問い合わせください。

高血圧について、詳しくはこちら

とうきょう健康ステーション 血圧



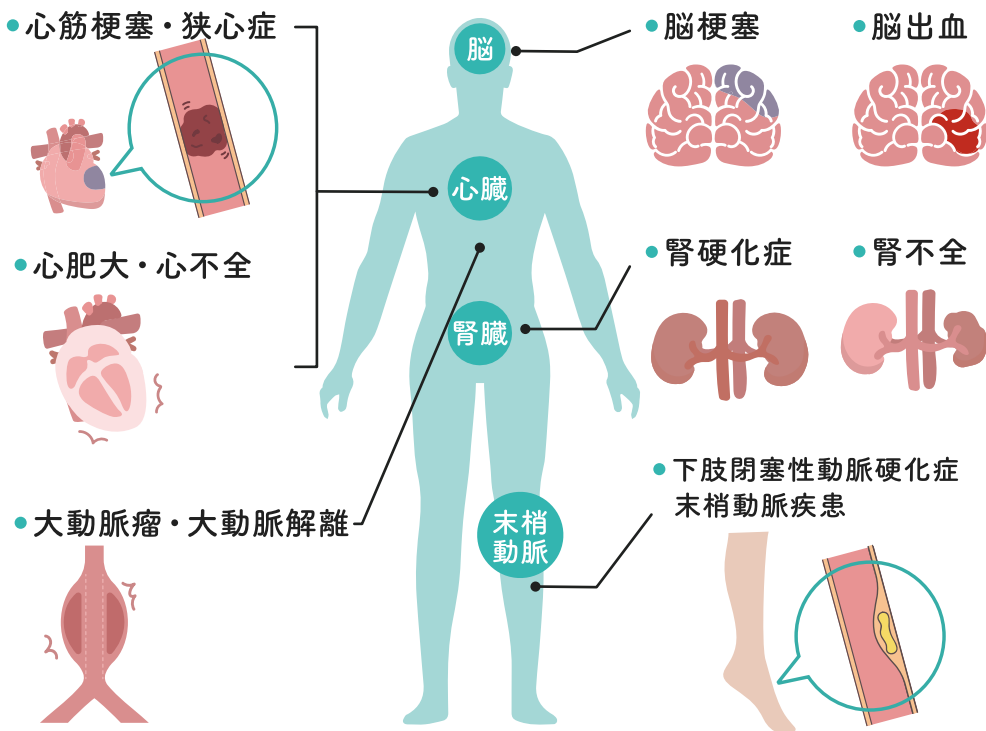
高血圧・高血圧症

高血圧は、血圧が高いという1つの症状です。

しかし、それだけでは、「高血圧症」と言い切れません。高血圧症とは、くり返し測定しても血圧が正常よりも高い場合をいいます。

高血圧症から起きる可能性がある病気

高血圧状態が長く続くと血管は常に張り詰めた状態におかれ、厚く硬くなります(動脈硬化)。この動脈硬化は、どの血管にも起こり、脳出血や脳梗塞、心筋梗塞、大動脈瘤などの循環器系疾患の原因となります。



食事

食べ方にひと工夫

- 麺類のつゆを残す
(ラーメン1杯で
約5~6gの食塩が
含まれています。)



調味料の使い方に工夫

- 減塩調味料を活用
少しずつ薄味に
慣れていきましょう。



食塩はとり過ぎると体内に水分が蓄積し、血液量を増加させるため高血圧の大きな要因となります。毎日の食事を「塩分控えめ」にしてみましょう。

(食塩摂取の目標量(20歳以上の男女)は、1日当たり7.0g未満*とされています。)

※「健康日本 21(第三次)」

体重

体重の増えすぎは血圧をあげ、動脈硬化を招きます。定期的に測りましょう。BMIをチェックして25以上にならないようにしましょう。



【BMI = 体重(kg) ÷ (身長(m) × 身長(m))】

運動

体の状態に合わせて、軽い有酸素運動(ウォーキングなど)に取り組んでみましょう。ストレスの解消にも効果があります。



お酒

習慣的な飲酒量が増えると血圧が上昇する傾向があります。節酒をこころがけましょう。

節度ある適度な飲酒量の目安

ビール(5度) 中瓶1本

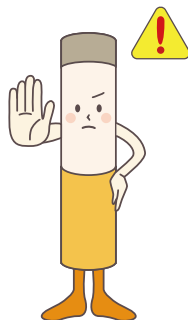
[500mlで純アルコール20g]

※通常のアルコール代謝能を有する日本人の場合、1日平均純アルコールで約20g程度



たばこ

喫煙により血管が収縮し、一時的に血圧が上昇するだけでなく、血液の流れが悪くなって、血液が凝固しやすくなり動脈硬化の原因となります。禁煙しましょう。



「**仮面高血圧**」や「**白衣高血圧**」では
ありませんか？ 血圧は「**家庭**」でも測りましょう。

- 高血圧はほとんど症状がありません。また、血圧は測定する時の状態や時刻によっても変化するので、繰り返し継続的に自分の血圧を記録することが大切です。
- 家庭血圧の測定は、診断、薬効の判断に役立ち、日々変化するからだの状況も確認することができます。また、生活習慣の見直しの成果を確認することにも活かせます。

仮面高血圧 … 診察室の血圧は正常だが、家庭血圧が高い状態

白衣高血圧 … 緊張などで診察室の血圧が高いが、家庭血圧は正常な状態

家庭血圧測定方法

- ① 上腕血圧計を選びましょう。
- ② できるだけ、「朝起床して1時間以内（排尿後、朝食前、お薬を飲む前）」と「就寝前」の2回測定しましょう。
- ③ 1～2分椅子に座って安静にしてから測定しましょう。
なお、測定は適温の室内で行い、寒い部屋などは避けましょう。
測定前に喫煙、飲酒、カフェイン（コーヒー、お茶など）の摂取は控えてください。
- ④ 測定中は会話をしないでください。
- ⑤ 1機会に2回ずつ測定し、記録しておきましょう。



< 記録表の例 >

日付		朝		夜	
		血圧	脈拍	血圧	脈拍
/	1回目	/		/	
	2回目	/		/	
/	1回目	/		/	
	2回目	/		/	
/	1回目	/		/	
	2回目	/		/	