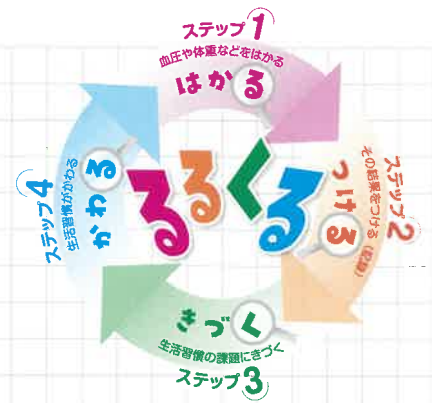




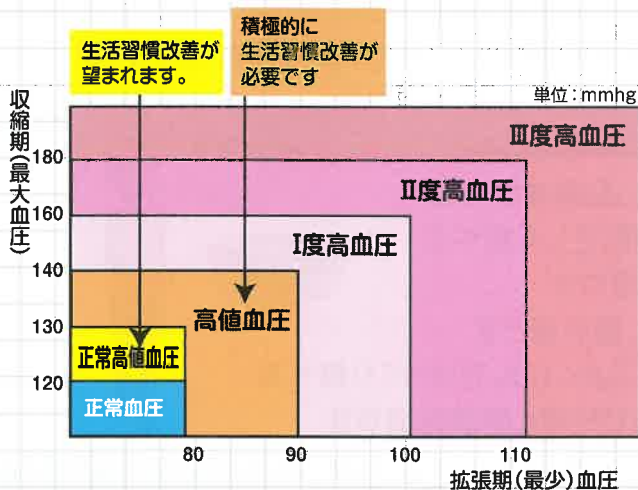
健康まつえ21

～めざせ!健康寿命日本～



家庭で 血圧をはかろう

高血圧の分類 ※「高血圧治療ガイドライン2019」



※その他に心臓病や脳卒中などの高リスク患者の降圧目標が、病気などによってはより低値になりました。

家庭血圧の正しい測り方

- 朝** 起床して1時間以内 排尿後、朝食・服薬前に 2回測定
- 夜** 就寝前に 2回測定

静かで適温の部屋で測定

- ・上腕に腕帯(カフ)を巻くタイプの血圧計を使用
- ・カフは心臓の高さに巻く

- ・背もたれのあるイスに足を組まず座る
- ・1～2分安静にしてから測定

- これはNG
- 運動後すぐの測定
 - 4回以上続けての測定
 - 寒さを我慢しての測定



1週間、計測・記録し 高血圧に該当する場合は かかりつけ医に相談しましょう。

高血圧だとどうなるの？

高血圧

心臓から全身に向かって送り出されるときに血管壁にかかる圧力が高くなって、血管に強い負担がかかっている状態。

動脈硬化

血圧が高い状態が続くと血管がせまく、かたくなる。血液を全身に送り出すために、さらに血圧が高くなる。

脳卒中

脳の血管がつまる脳梗塞や、脳の血管が破れる脳出血が起こる。



心臓病

心臓の血管がつまり、狭心症や心筋梗塞が起こる。

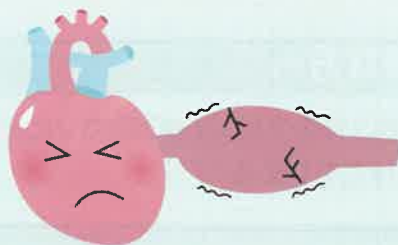


腎不全




腎臓の機能が低下し、人工透析が必要になる場合も。



生活機能の低下、要介護状態



血圧が高くなってきている方はその理由をチェックしましょう!

<input type="checkbox"/> 肥満だ 	<input type="checkbox"/> 運動不足だ 	<input type="checkbox"/> 塩分を取り過ぎている 
<input type="checkbox"/> お酒をよく飲む 	<input type="checkbox"/> ストレスが溜まっている 	<input type="checkbox"/> たばこを吸う 

あてはまる項目があれば血圧が高くなっている原因かもしれません。

上記のチェック項目と照らし合わせて、自分にできそうなことからチャレンジしましょう

肥満・運動不足の方へ

- 体重を計測し記録をつける
- 1日、3食規則正しく食べる
- 野菜を一皿増やす
- 間食の回数、量を減らす
- ゆっくり、一口よくかんでゆっくり食べる
- 1日プラス10分歩く時間を増やす



減塩が必要な方へ

調理で一工夫

- だしを効かせる
- 薬味や香辛料の風味を活かす
- レモンや酢など酸味をきかせる

食事で一工夫

- 調味料は「かける」より「つける」
- 漬物は食べる量に気をつける
- 麺類の汁は残す
- 練り製品やハムなどの加工食品は控えめにする
- みそ汁は具たくさんにする

栄養成分表示

1食(〇g)当たり

エネルギー	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

活用しよう!栄養成分表示

高血圧予防の観点から、食塩摂取の目標量は
男性1日7.5g未満、女性1日6.5g未満とされています。
 「栄養成分表示」にある「食塩相当量」をチェックする習慣をつけることで、自分に合った減塩ができます。減塩は高血圧の予防や管理に効果があります。



生活習慣改善が必要な方へ

- お酒の量を減らす。お酒以外のストレス解消法を見つける
- 禁煙外来を利用してたばこをやめる

