

# 札幌市南区第2地域包括支援センター からのお知らせ



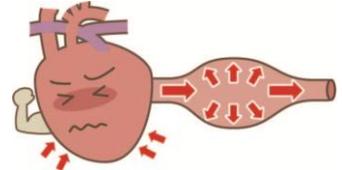
すっかり春らしくなり、桜の季節も もうすぐです♪  
今年度も地域の皆様の身近な相談窓口として活動してまいります。  
お気軽にご相談ください。



## 意外と深～い「血圧」の話

～あなたの血圧はどうか？正しく知って対策を～

皆さんもこれまで一度は血圧を測った事があると思います。自分の血圧が、正常なのか異常なのかピンとくる方はどれくらいいるでしょうか？血圧について考えてみましょう



### 血圧で何がわかる？

血圧とは、心臓から送り出された血液が血管の壁を押す力（圧力）のことです。血圧の高い低いによって、さまざまな病気の可能性を知ることができます。

心臓から出て行く血液を運ぶ動脈には、心臓から血液が押し出される度に大きな圧力がかかります。高血圧の場合、通常よりも高い圧力が血管にかかり続けるため、血管の内壁が分厚くなってしまい、血管の柔軟性（弾力性）がなくなります。これが動脈硬化と呼ばれる症状です。また、血管が分厚くなることで、血液の通り道が狭くなり、血の塊（血栓）ができ易く心筋梗塞や脳梗塞につながります。

### 血圧の正常値はどれくらい？

日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」

右記の表を参考に、自分自身の血圧値がどの段階か知っておきましょう

血圧は、変動しても自覚症状がないことから放置してしまう方も少なくないようです。定期的に血圧測定を行い、高値血圧や高血圧に該当する場合は、医師に相談しましょう。



分類	診察室血圧		家庭内血圧	
	最高血圧	最低血圧	最高血圧	最低血圧
正常血圧	120未満	かつ 80未満	115未満	かつ 75未満
正常高値血圧	120-129	かつ 80未満	115-124	かつ 75未満
高値血圧	130-139	かつ/または 80～89	125-134	かつ/または 75-84
I度高血圧	140～159	かつ/または 90～99	135-144	かつ/または 85-89
II度高血圧	160-179	かつ/または 100～109	145-159	かつ/または 90-99
III度高血圧	180以上	かつ/または 110以上	160以上	かつ/または 100以上
(孤立性) 収縮期高血圧	140以上	かつ 90未満	135以上	かつ 85未満

### 血圧は一定じゃない？

血圧は、食事や運動、ストレス、気温の変化など様々な要因で変動します。また、血圧は自律神経（交感神経と副交感神経）の影響を受けるため、一日の中でも変化します（日内変動）。朝起きてから徐々に上昇し始め、交感神経が活発になる日中に高くなり、副交感神経が活発になる夜になるにつれて下降していき、睡眠中は更に下降します。血圧は常に変化するので、たった一度の測定では血圧は決められません。

### 正しい血圧測定とは？

- ①時間と回数 朝と夜の1日2回、座って1～2分の安静後に測定
- ②姿勢 イスに足を組まずに腰かけリラックスした姿勢
- ③毎日決まった時間に測定する
- ④服薬や食事の前に測定する
- ⑤排尿・排便後は、数分おいてから測定する
- ⑥腕帯の高さは心臓の高さになるように調整する

測定した値は記録しよう



ところで皆さん  
**健診**受けて  
いますか？



お得!!



**高血圧リスクチェック**

何個チェックつきますか？



**とくとく健診をご存じですか？**

この健診は3つの**トク**があります。

- ① 料金が格安!!個人で医療機関で受ける健診は平均6000円ほど。とくとく健診は**集団健診**では**600円**、**後期高齢者健診**では**400円**。
- ② 特定項目に血清クレアチニンが2018年から追加され腎臓機能検査が充実しています。その他、**プラス500円で血液検査の項目の追加や心電図検査**も受けることができます。
- ③ 自覚症状がないまま病気が進行する糖尿病や高血圧、脂質異常症など自分の生活習慣を振り返ることができます。

**\*受診券は3月末から順次発送されます。健診日時や場所のご案内も同封されますので、確認の上受診してください**  
\*受診券を紛失した場合は、南区保険年金課給付係  
(☎:582-4770)へ連絡を!



- 味の濃い食べ物、塩・しょうゆが好き
- BMI25以上 (体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))
- たばこを吸っている
- 家族に高血圧の人がいる
- ストレスを感じることが多い
- 1日60分以上の運動は週2日以下である
- アルコールを毎日飲んでいる



**※チェックが多いほど危険度は高くなります!**

参考:厚生労働省ホームページ

月日	曜日	朝	夜	生活メモ
/		/	/	
/		/	/	
/		/	/	
/		/	/	
/		/	/	
/		/	/	
/		/	/	

記録してみよう

記入例

135/86  
買い物に行った