

「血圧」を知っておこう

高血圧は、生活習慣病の一つです。静かに忍びよる高血圧を予防するためにも、今回は「血圧」について考えてみたいと思います。

血圧って何？

心臓から送り出された血液が血管壁に与える圧が「血圧」です。心臓の収縮によって血管壁にかかる圧力は最も強くなり、血管が広げられます。この時の血圧が「最大血圧」です。

一方、心臓が拡張すると、指先の「末梢血管」など全身を巡ってきた血液は再び心臓まで戻ります。この時の血圧が「最小血圧」です。

血圧は健康のバロメーター

血圧は、測定する時間や季節、体調などでも大きく変化しています。

したがって、普段の自分の血圧値を知っていることは、健康管理の上から大切です。

黒潮町が実施する特定健診の血圧検査の判定基準

(単位:mmhg)

	年齢	異常なし	要経過観察	要再検査	要精密検査	要医療
最大血圧	40～74歳	95～129	130～139	140～159	160～179	180～
	75歳以上	～139	140～159			
最小血圧	40～74歳	～84	85～89	90～94	95～99	100～
	75歳以上	～89	90～94	95～99	100～109	110～

※要経過観察…健診にて経過をみていきましょう。

※要精密検査…精密検査を受けてください。

※要再検査…再検査を受けてください。

※要医療…速やかに医療機関を受診してください。

血圧測定のポイント

- ① 安静にし、1～2分たってから、測定しましょう。
- ② 時間や測定場所を一定にしましょう。
- ③ 毎日測定をしましょう。

高血圧はなぜ危険？

高血圧になると、心臓や血管に大きな負担がかかり動脈硬化となります。

このような状態から、脳卒中・心臓病などの合併症を引き起こす結果となります。

高血圧を防ぐ生活習慣は

★食事のバランスを大切に

- 食事は「脂ものを控える」などし、過剰なエネルギーを摂取せず、『腹八分目』を心がけましょう。
- 塩分摂取を控えるにしましょう。

- さまざまな野菜を偏りなく摂りましょう。(緑黄色野菜、果物、海藻類、いも類などに多く含まれているカリウムは体内のナトリウムの排出を促し、血圧の上昇を防ぐ働きがあります。)

★運動で血行改善

適度な運動は末梢血管を広げ、血液循環を改善します。すると、高い圧力をかけなくても、全身に血液がいきわたるようになり、血圧が下がります。

★アルコールは適量に

お酒の飲み過ぎに注意です。週に1～2回は休肝日をつくり、適量はビール中瓶1本、日本酒なら1合までにとどめましょう。

★なるべく禁煙を

タバコは血圧を上げる作用があります。

生活習慣病は進行するまで自覚症状がないものも多く、定期的な健診が生活習慣改善、早期発見のチャンスとなります。年に1回は健診で自分の体の状態を知り、生活習慣を見直していきましょう。

○お問い合わせ

健康福祉課保健衛生係

大方総合支所

☎ 43-2836 (直通)

佐賀総合支所

☎ 55-7373 (直通)

当直医療機関一覧表

月	日	四万十市	宿毛市
2月	11日(建国記念の日)	さたけ小児科 ☎37-2255	沢田医院 ☎0880-63-2304
	14日(第2日曜日)	小原外科胃腸科 ☎35-0108	田村内科クリニック ☎0880-63-1668
	21日(第3日曜日)	四万十市民病院 ☎34-2126	川村内科クリニック ☎0880-66-2911
	28日(第4日曜日)	大野内科 ☎37-5281	奥谷整形外科 ☎0880-63-1202
3月	7日(第1日曜日)	四万十市民病院 ☎34-2126	大西内科胃腸科 ☎0880-63-1267
	14日(第2日曜日)	山下整形外科 ☎34-0511	清谷医院 ☎0880-63-2302

※当直医は変更になる場合がありますので、あらかじめ確認してから受診してください。