



めざせ!ハッピーライフ あぐい21

健康日本21あぐい計画

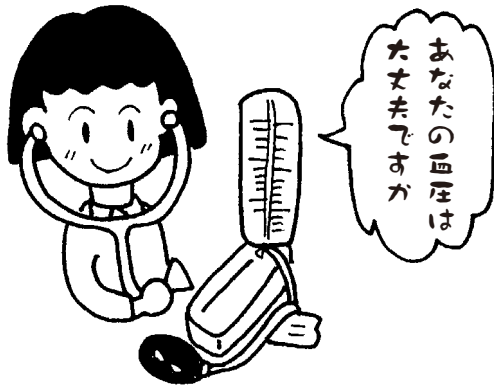
問い合わせ先 環境衛生課保健係
☎(48)1111(内311・312)

高血圧を

予防しよう

血圧とは

「血圧」とは、血液が流れるときに血管の壁に与える圧力のことです。あなたは、自分の血圧がどのくらいか知っていますか。



一般的に、収縮期血圧(心臓が収縮して血液を送るときの血圧)が一四〇mmHg以上、または拡張期血圧(戻ってきた血液をため込んで、心臓が膨らんだ状態の時の血圧)が九〇mmHg以上の場合を高血圧とい

ます。一定の期間を置いて何度か測定し、常に測定値が高い場合にあってはなりません。測定値が高い場合でも一人で判断せず、医師に相談しましょう。

高血圧の状態が続くと、血管に高い圧力が掛かるため、血管の壁が厚くなり、弾力を失い、それが動脈硬化につながります。動脈硬化が進行すると、血管が詰まったり破れたりし、脳卒中や狭心症などの重大な合併症を引き起こすきっかけになる場合があります。また、心臓にも負担が掛かります。

高血圧を防ぐ生活習慣

塩分を控える。
塩分の取り過ぎと高血圧が密接なかわりをもっていることは、疫学的な調査などで確かめられています。一般的な塩分摂取量の目安は、一日十グラム以下です。

塩分を控えるコツ
・ 酢の物、シソの葉、かんきつ類、シヨウガ、スパイス(コショウ、カレー粉など)、天然だしを上手に使う。
・ 調味料は、かけずにつける。
・ 汁物は具だくさんにし、汁の量を少なくする。一日に一杯までに。

・ 漬物、つくだ煮、ハムやかまぼこなどの加工食品は、塩分が多いので、食べ過ぎないようにする。

適正体重を維持する。

肥満は血管や心臓に負担を掛け、血圧を高くします。適正体重に心掛きましょう。次の計算式で現されるBMI指数(体重と身長の関係から算出した肥満度を表す指数)を標準範囲内におさめましょう。

BMI指数

体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
標準十八・五以上二十五未満
肥満二十五以上

適度な運動をする。

運動は血圧を安定させ、肥満予防、ストレス解消などの効果があります。しかし、激しい運動や、息を止めるような運動は、心臓に負担を掛けることもあります。ニコニコ会話が出て、軽く汗ばむ程度の運動がお勧めです。

続けるためには、無理のない程度で行うことが大切です。血圧が高い人は医師に相談してから始めましょう。アルコールは適量に。タバコは禁煙を。

飲酒量が多いほど、血圧を上昇させます。また、喫煙は、動脈硬化を進めます。

ストレスを上手に解消する。
ストレスは交感神経を緊張させ、血圧を高めると言われています。日ごろから、休養は十分に取って、上手に気分転換を図りましょう。