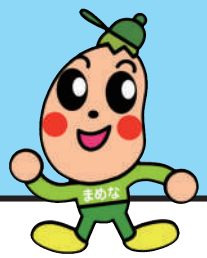
しまねの健康づくりプラス１シリーズ

ムリなく始めよう！高血圧予防！



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です。
高血圧とは、血液が血管を押し出す力が一定以上に高い状態です。
高血圧が続くと血管はダメージを受け、命に関わる病気を引き起こします。

高血圧の診断基準

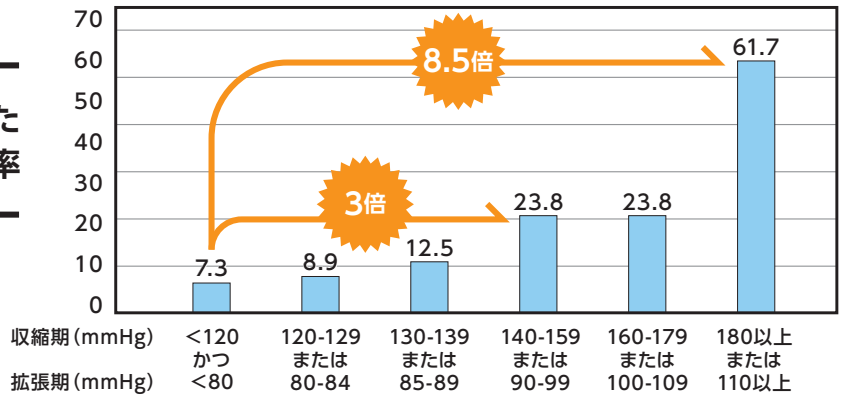
分　類	最高血圧	最低血圧
診察室血圧 （健診や医療機関で測った血圧）	140mmHg以上	90mmHg以上
家庭血圧 （家庭で測った血圧）	135mmHg以上	85mmHg以上

高血圧は脳卒中を引き起こす最大の原因

高血圧は、脳の血管が詰まる脳梗塞や、血管が破れる脳出血を引き起こします。

血圧値別に見た脳卒中の発症率

（対1000人・年）



高血圧の人が多い島根県民

- 我が国の男性は、30代で5人に1人、40代では3人に1人が高血圧症です。女性も50代から急激に増加します。島根県民は、ほとんどの年代で全国を上回っています。
  （平成28年国民健康・栄養生活基礎調査，平成28年度島根県県民健康栄養調査結果報告書）
- 高血圧症で通院している人の割合は、第7位（47都道府県の中）、脳血管疾患による死亡者数（人口10万人対）は、第8位です。（令和元年度国民生活基礎調査・統計でみる都道府県のすがた2021）
- 県民の約半数が、この1年間に家庭で血圧を測定したことがありません。
  平成28年度島根県県民健康栄養調査結果報告書）

詳しい内容は
こちらから

自分の『家庭での血圧』を知ることが大切です

脳卒中や心筋梗塞などの発症を予測するためには、
健診や医療機関で測る血圧よりも、家庭で測る血圧の方が重要です。

朝：起床して1時間以内に測定しましょう。排尿後・朝食前
夜：就寝する前に測りましょう。
＊朝・夜それぞれ2回ずつ測り、2回測った平均を「家庭血圧記録表」に記入しましょう！

記録表がない方は、こちらから検索 ▶ 血圧記録表　島根県

高血圧を予防する生活習慣

❶減塩　❷肥満の予防や改善　❸節酒　❹運動　❺食事のパターン　❻禁煙　他

＊①と⑤については、別のシリーズで詳しく取り上げます

まずは、運動から始めてみませんか？

高血圧の予防には、ジョギングやウォーキングなどの有酸素運動を毎日30分、または週180分以上行うことが有効であるといわれています。

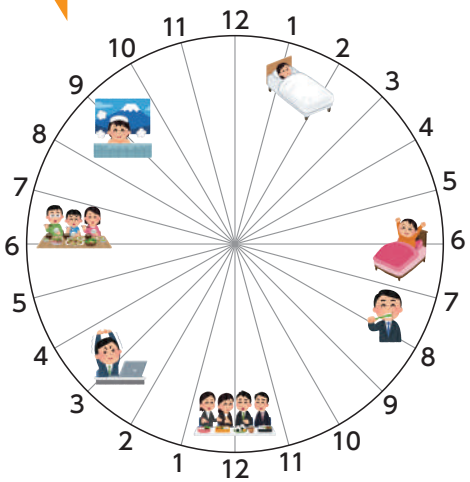
＊すでに服薬治療をしている方や心臓に持病がある方などは、かかりつけ医にご相談ください

今の生活の中に
身体を動かす時間を
10分プラス

《生活に取り入れる運動例》

- 10分早起きしてラジオ体操
- 通勤時に1つ手前の駅で降りて早歩き
- 昼休憩に10分のストレッチ
- 仕事中のトイレは、遠くを使用する
- ウォーキングの歩幅を広く、早歩き　など

あなたの1日の生活時間は？



身体を動かす
10分が、
どこかに
入りませんか？

できそうな10分を
1週間続けることから
始めましょう！
小さな「達成感」が
次の目標に
つながります！

作成：島根県立大学看護栄養学部　小川智子　　発行：島根県、島根大学医学部環境保健医学講座