

# 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し出す力です。  
 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。

あなたの  
血圧は、  
どのくらい  
ですか？



## 高血圧の診断基準

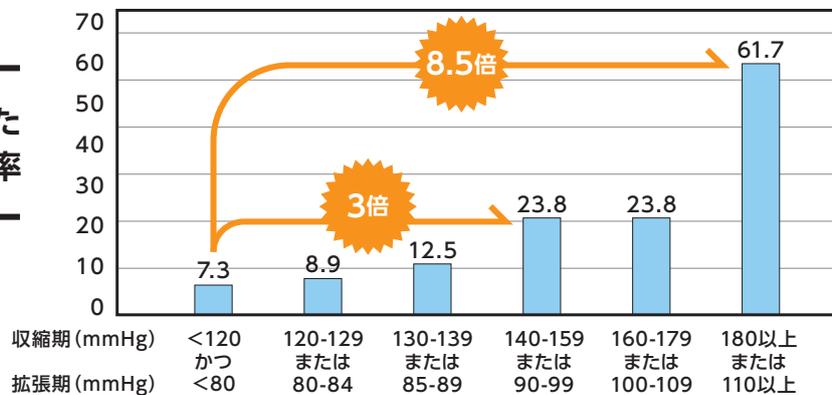
分類	最高血圧	最低血圧
診察室血圧 (健診や医療機関で測った血圧)	140mmHg以上	90mmHg以上
家庭血圧 (家庭で測った血圧)	135mmHg以上	85mmHg以上

## 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)



血圧が高く  
なればなるほど、  
脳卒中を発症する  
リスクは  
高まるんだね



## 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年度国民健康・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

- ①減塩 ②肥満の予防や改善 ③節酒 ④運動 ⑤食事のパターン ⑥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？



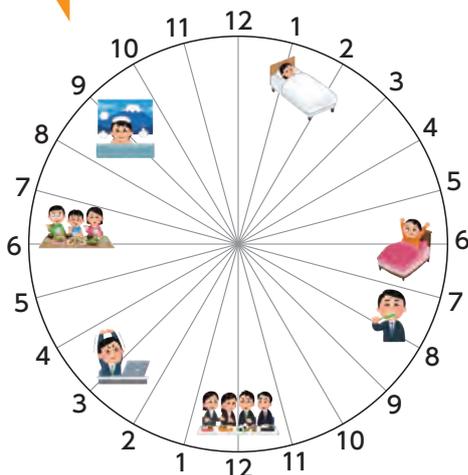
高血圧の予防には、ジョギングやウォーキングなどの**有酸素運動を毎日30分**、  
または**週180分以上行うことが有効**であるといわれています。

\*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**

あなたの1日の生活時間は？



### 《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
- ・工作中的のトイレは、遠くを使用する
- ・ウォーキングの歩幅を広く、早歩き など

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！

