

# 自分の「血圧」を知ろう



## 保健だより

お問い合わせ先  
総合保健福祉センター  
保健師 ☎ 55-2151

津野町では半数以上の方が、高血圧で治療されています。  
血圧とは、心臓が全身に血液を送り出すときに血管の壁に与える圧力のことをいいます。

長い間圧力がかかっていると、血管の壁は弾力を失い固くなってしまいます。そうすると、血管が切れやすく、脳卒中、狭心症、動脈硬化などがおこりやすくなります。

高血圧を改善するためには、まずは「血管を強くする」生活習慣を身につけることが大切です。

### 高血圧予防のポイント（高血圧の方も！）

高血圧：最高血圧140mmHg以上、あるいは最低血圧90mmHg以上である状態をいいます。

#### ① 決めては「減塩」

食塩の成分である「ナトリウム」は細胞内に水分を取り込む性質があるため、塩分をとり過ぎると血管内の細胞がふくらんで血管が収縮しやすくなり、血圧が上がります。

ラーメンやそば・うどんの汁、すし、ちくわやかまぼこなどの加工品、漬物などは塩分を多く含んでおり、調味料の塩分にも注意が必要です。

#### ② 運動 「体を動かすことが大切！ 家事だって立派な運動」

運動時は一時的に血圧が上がりますが、その後、体内の血圧を上げる物質が減り、反対に血圧を下げる物質が増えるため、血圧が下がってきます。

血液循環が良くなり、血液がスムーズに流れるようになります。

#### ③ 生活習慣

・イライラしたり、睡眠不足だったり、余裕がない生活は血圧を上げていきます。

・体重管理：体重が増えると、その分たくさんの血液を送ることが必要となり、血圧が上昇します。

・禁煙：ニコチンは血管を収縮させ、血圧を上げます。

### 血圧の測り方

#### 大切なのは、自宅で血圧を測ること

朝と夜の1日2回、1回に2測定

朝のタイミング：起床1時間以内、排尿後、朝食前、服薬前

夜のタイミング：就寝前

ポイント 1 ☆ 計測前1～2分気持ちを静める

ポイント 2 ☆ 計測した数値は、すべて記録する

★ 1回の血圧値で判断することは難しい  
★ 毎日の血圧の記録をして、自分の血圧を知りましょう

#### 上腕式血圧計の場合

①腕まくりしない  
(血流が止まるから)

④肘から指1本上カフを巻いた時、指1～2本分入るくらいの余裕を作る

②心臓と同じ高さに巻く

③チューブが、肘の真ん中から出るように



#### 手首式血圧計の場合

高さ  
手首と心臓の位置を同じ高さに

測定中は  
手や体を動かさない



津野町健康づくり婦人会 健康標語

「おかあさん 健診受けて 元気でね」