

## ～ホントはコワイ高血圧～

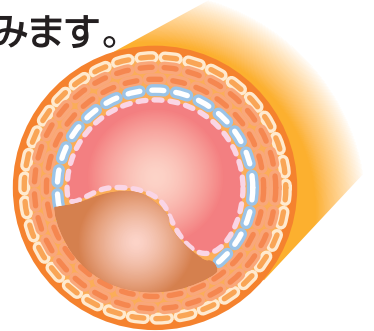
### 血圧って何?

血管の中を流れる血液の勢いが動脈の壁に与える圧力のこと、細胞まで血液を届けることが血圧の役割です。

### 高血圧だと どうして良く ないの?

#### ① 自覚症状がなくても動脈硬化が進みます。

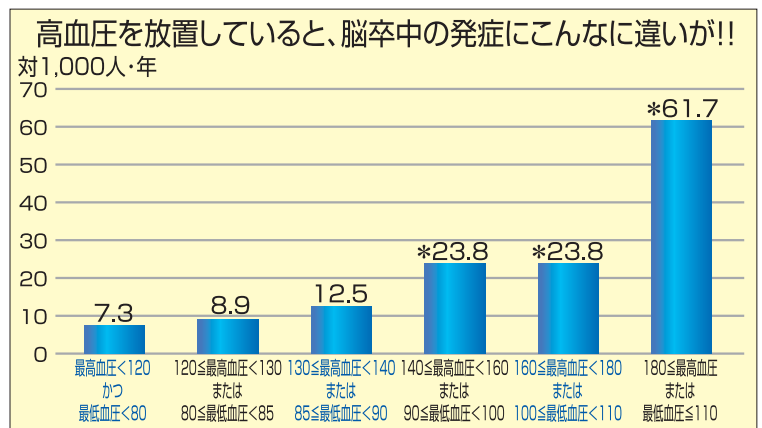
高血圧があると血管は絶えず強い圧力を受けることになります。動脈の壁がいたみやすくなり、傷ついた動脈の壁にコレステロールがたまってきます。この状態が動脈硬化です。動脈硬化が進むと、時に血管がつまってしまうことがあります。



#### ② 脳や心臓、腎臓等に負担がかかり、病気を引き起こします。

例) 脳出血・心不全・腎不全  
網膜出血 等

正常血圧値を超えると、  
脳卒中をおこすことが  
多くなります。



\*統計学的有意差有り (出典元) Hisatomi A, et al Arch Intern Med 2003; 163:361-366

### あなたの血圧が 上がる原因は?

- ① 塩分・糖質・脂肪の取りすぎ
- ② 肥満
- ③ 運動不足
- ④ 喫煙
- ⑤ 過労・睡眠不足・緊張
- ⑥ アルコールの取りすぎ

### 生活の中で 取り入れてみよう!

- ① 塩分を減らしてうす味にしよう!
- ② 適正体重で体の負担を減らそう!
- ③ お酒は1日1合まで!
- ④ 毎日30分程度歩こう!
- ⑤ ストレスをためないようにしよう!
- ⑥ 禁煙にチャレンジしよう!

(脳卒中ガイドライン参考)

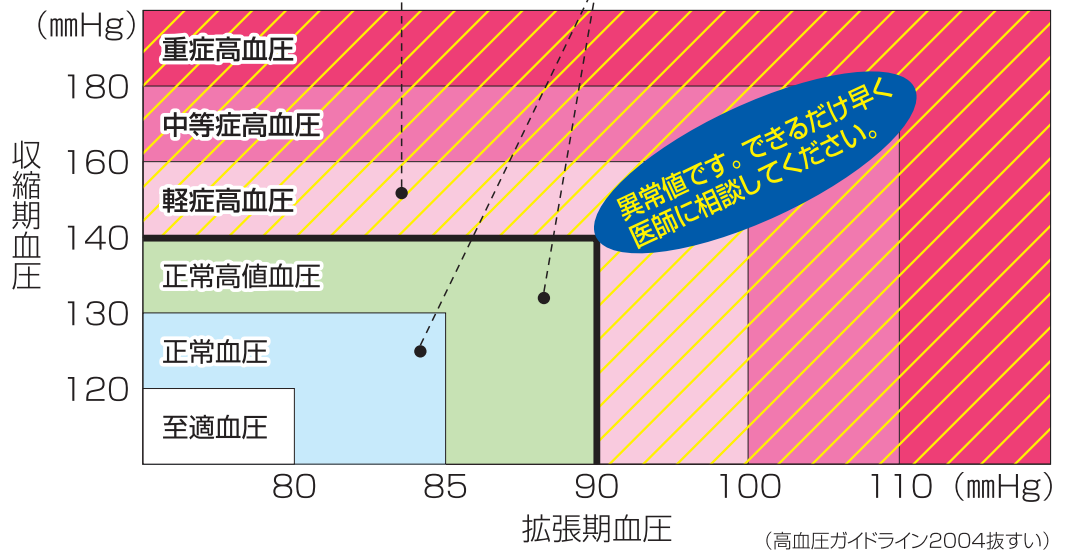
こうした原因に  
なるものを避ける  
ことが血圧管理の  
基本です!



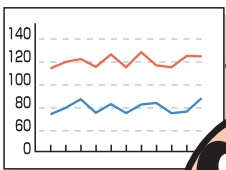
## あなたの血圧は どの段階の色？

生活習慣の改善が必要です。1～3  
か月以内に再測定し、高ければ医師  
の指示による薬物治療が必要です。

正常血圧ですが高め  
です。生活習慣を改  
善しましょう。



## 定期的に 血圧を測りましょう！



### ①血圧計は市販されています。

- ・ドラッグストアや家電店、ホームセンター等で買い求めることができます。精度の面から見るとできれば上腕用がお薦めです。
- ・治療中の方は、かかりつけのお医者さんに、機種について相談してみましょう。

### ②毎日、時間を決めて測るといいですね。

- ・できれば起床時に測るといいですね。

### ③血圧測定コーナー、健康相談を活用しましょう！

### ④血圧を測ったら記録をつけましょう！

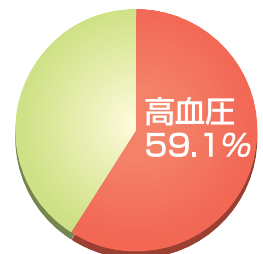
- ・記録をつけることで、血圧の変動に気づきやすくなります。
- ・血圧が高い人は、かかりつけのお医者さんに診てもらいましょう。

## 治療中の人は、 内服と治療を 続けましょう！

### 島根県の脳卒中発症者の59.1%が 高血圧の方です。

無自覚な高血圧者もいます。普段から自分の  
血圧値に関心を持ちましょう！

また、治療中の人は、内服治療を続けましょう！



(平成19年度島根県脳卒中  
発症者状況調査から抜すい)

もっと脳卒中(再発)予防について知りたい方は、各市町村健康づくり担当課や  
最寄りの保健所、島根県健康推進課へお問い合わせください。

島根県松江保健所 (0852) 23-1314 浜田保健所 (0855) 29-5551  
雲南保健所 (0854) 42-9636 益田保健所 (0856) 31-9547  
出雲保健所 (0853) 21-8785 隠岐保健所 (08512) 2-9710  
県央保健所 (0854) 84-9820 島根県健康推進課 (0852) 22-5255

