

## 家庭で血圧を測りましょう

生活習慣病（高血圧等）の予防や重症化を防ぐため、家庭で血圧を測定し、自分の健康状態を、毎日、セルフチェックしましょう。

### 血圧とは

血圧とは、一般的に動脈内部の圧力のことで、血圧値は心臓から送り出される血液の量と血管の抵抗で決まります。血圧は心臓の収縮に伴って大きく変動し、最大となる値（**最高血圧**）と最小になる値（**最低血圧**）で示されます。

#### 75歳以上の高齢者の血圧目標

| 測定場所 | 最高血圧  | 最低血圧    |
|------|-------|---------|
| 家庭   | 135未満 | かつ 85未満 |

日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」



### 家庭血圧の役割

- 毎日、時間を決めて、安定した状態で測定できるので、正確な血圧を測定できます。
- 測定値を記録しておくことで、健康管理の目安となります。
- 異常値にいち早く気づくことができ、傷病の早期発見につながります。
- 服薬治療中には、薬の持続時間や効果が分かるため、医師の治療方針の助けとなります。

### 血圧が高いと注意が必要です

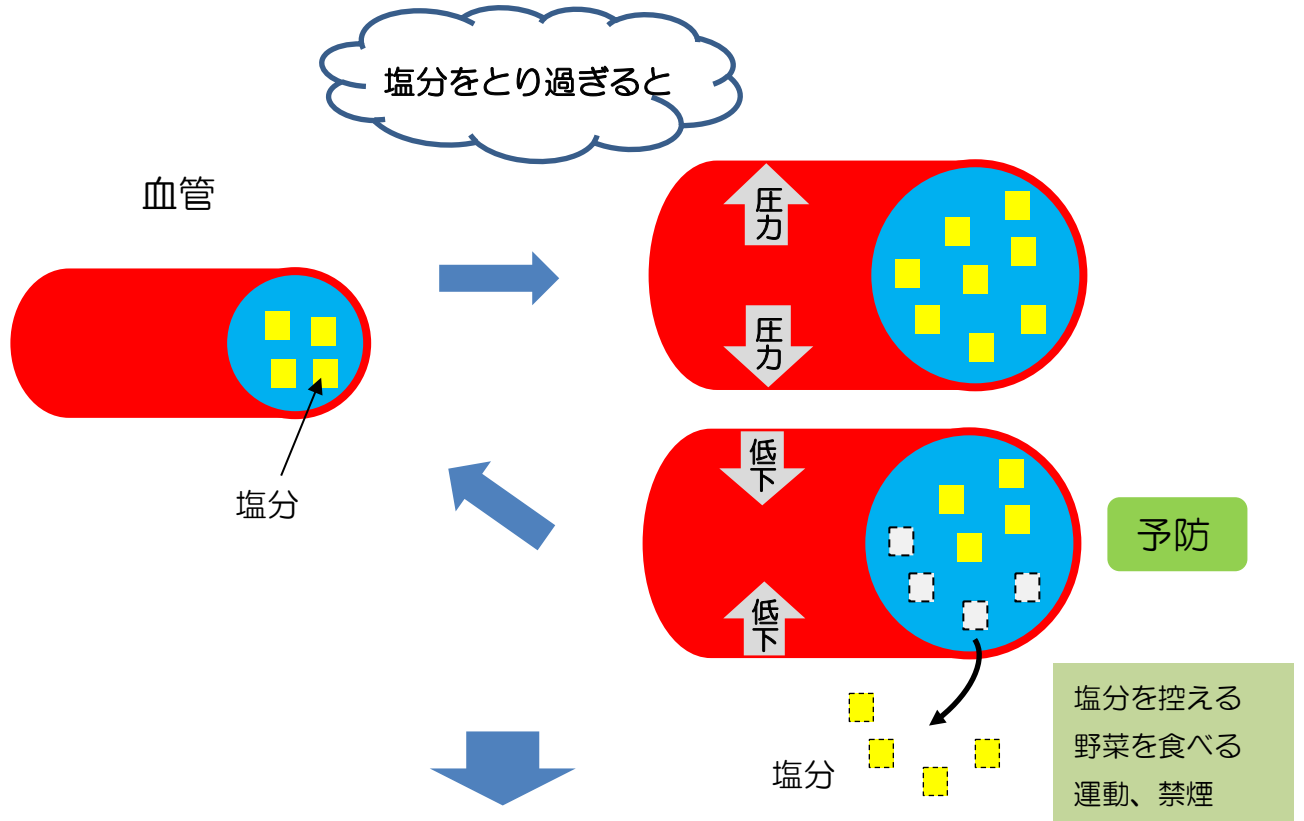
血圧が高い状態が続くと、血管は張りつめた状態に長くおかれるため、次第に厚く硬くなり、血管本来のしなやかさを失ってまろくなってしまいます（動脈硬化）。

自覚がないまま動脈硬化は進行し、やがて循環器病（脳卒中や心疾患など）を引き起こしやすくなります。

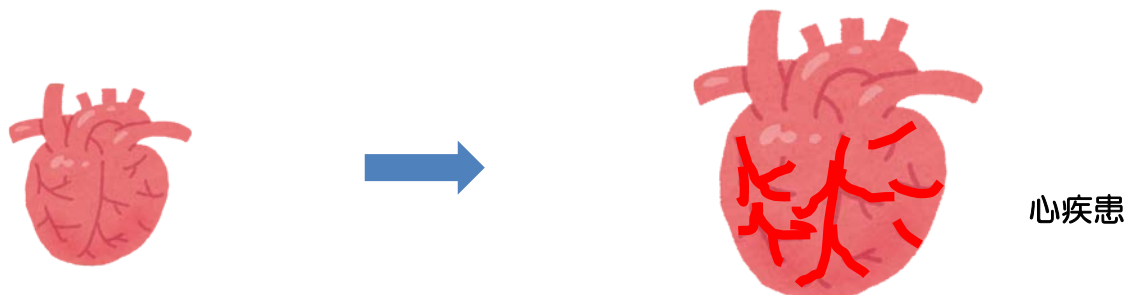
※測定値が高い場合には、早期にかかりつけ医に相談しましょう。

## イメージ図（参考）

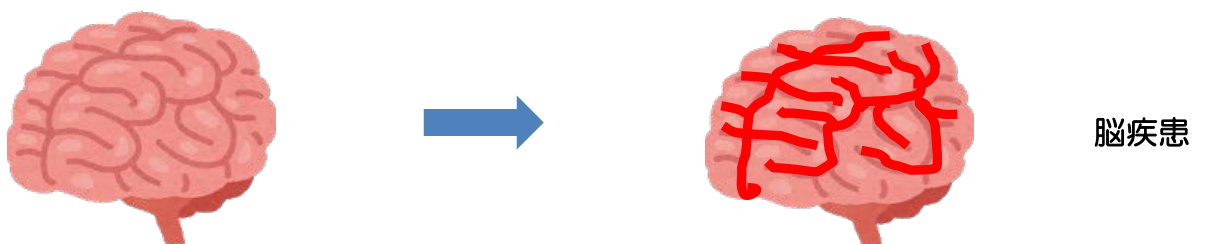
例）塩分をとりすぎると、体内の塩分濃度を一定に保つために、体の水分が多くなり血管が膨らむように圧力が高くなります。



多くの血液を送るため、心臓に負担がかかります。  
心臓の血管でも圧力が高まります



血管が集まる脳に負担がかかります。



## 血圧を下げるには

### ○塩分を控える

塩分をとりすぎると、体内に水分が蓄積し血液量を増加させて、血圧が増加します。うす味の食事を心がけましょう。

### ○バランスのとれた食生活を

野菜や果物は、体内の余分な塩分を尿として排出するカリウムを含んでいるので、積極的にとりましょう。

### ○コレステロールの制限

高血圧に高脂血症が加わると動脈硬化がさらに進みます。コレステロールを下げるには、飽和脂肪（動物性の脂肪）を制限することが効果的です。

### ○アルコールの制限

高血圧の人は飲酒を制限するのが望ましく、その目安は男性で1日 30ml（日本酒1合、ビール大瓶1本に相当）以内、女性はその半分までです。

### ○体を動かす

適度な運動は減量に有効であるとともに、血圧を下げる効果も認められています。

### ○ストレスへの対応

血圧は常に変動しており、精神的あるいは身体的なストレスが加わるときに大きく上がります。普通はストレスがなくなれば血圧も元に戻りますが、持続するストレスや強いストレスは、高血圧や心血管事故に関係すると考えられるので、ストレスの多い生活は避けましょう。

## 一無・二少・三多で生活習慣病を予防しましょう

| 一無、二少、三多 |    |   |
|----------|----|---|
| 一無       | 禁煙 | 「喫煙は万病の元」                                     |
| 二少       | 少食 | 常に腹七、八部目で、塩分は10g/日以下に 「腹八分目に医者いらず」            |
|          | 少酒 | 1日の摂取量は日本酒で1合程度まで<br>「百薬の長とはいえど、万の病は酒よりこそおこれ」 |
| 三多       | 多動 | 体を多く動かす（医師の判断が必要な場合もあります）<br>「2本の足は2人の医者」     |
|          | 多休 | しっかり休養をとる（睡眠は1日7～8時間）                         |
|          | 多接 | 多くの人・事・物に接して創造的な生活をする                         |