

高血圧にご注意を！

<川越市の死因 1位~4位>

- 1位 悪性新生物（がん）
- 2位 心疾患
- 3位 老衰
- 4位 脳血管疾患

令和2年厚生労働省人口動態統計より



©川越市 2010

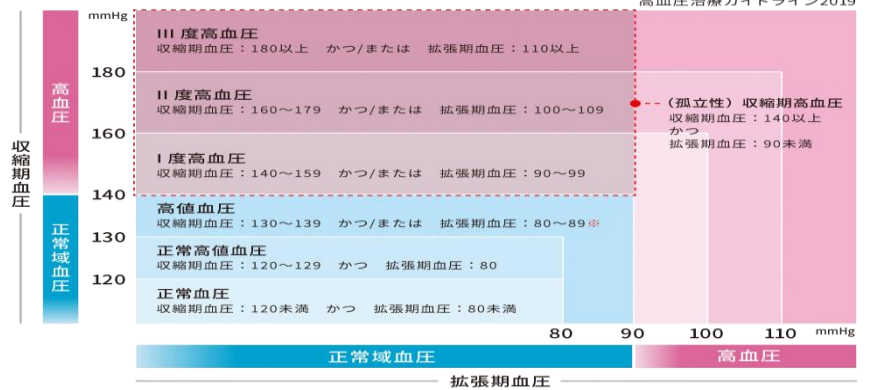
令和2年の厚労省人口動態統計のデータによると、川越市の死因(1位から4位)は、左記のとおりです。川越市の死亡原因を埼玉県と比較すると、心疾患や脳血管疾患の割合が高くなっています。血管系の疾患は、高血圧が関係している場合が多くあるため、高血圧を予防することが大切です。

★高血圧の基準

診察室血圧 140/90 mmHg、

家庭血圧 135/85 mmHg 以上で

高血圧と診断されます。



★血圧が高いとどうなってしまうの？

血圧が高い状態が続くと、心臓・脳・腎臓などの動脈硬化が進行し、重大な障害が起こりやすくなります。高血圧は**サイレントキラー**と呼ばれています。「血圧は高いけど、自覚症状がないから大丈夫」と思っていると、ある日突然、重大な障害を引き起こす、実はとても怖い病気です。



これらの疾患を患うと、将来的に入院や寝たきりになる可能性があり、自分の思うような生活ができなくなるリスクがあります。

★高血圧予防のためにできること

①自分の血圧を知りましょう

下記のいずれかのタイミングで測ることをお勧めします。測定位置を心臓と同じ高さに合わせて、毎回同じ条件で測ることが大切です。日本高血圧学会では、1日2回測定することを推奨しています。



②プラステン (+10) から始めてみましょう

内臓脂肪の過剰な蓄積は、血圧を上昇させます。ウォーキングなどの有酸素運動を行うようにしましょう。瞬間的に力を入れる腹筋などの運動は高血圧の予防には不向きです。忙しい方は、普段の生活動作(掃除等の体を動かす家事)も運動になります。また、仕事や家事の合間に1分の運動を10回行うと10分の運動になります。いつもよりプラステン (+10分) の運動を心がけましょう！

～効果的なウォーキング～

～日常生活動作～



③減塩生活を始めましょう！

- ・ 麺類は汁を残しましょう。
- ・ 調味料は「かける」から「つける」へ変更しましょう。
- ・ 薄味を心がけ、よく噛んで食べることで食べ過ぎを防止しましょう。
- ・ 野菜や果物に多く含まれるカリウムを摂ることで、ナトリウム（食塩の主成分）を体外に排出することを助けてくれます。毎日の食事に野菜や果物、牛乳・乳製品をプラスしましょう！



野菜摂取の目標は1日 350g 以上です。(小鉢 5 皿分)
まずは今より **+1皿** 増やしましょう！