

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



©川越市 2010

埼玉県ホームページ 川越市の健康指数 2023年度版

川越市の死因 1位~4位は、左記の通りです。
特に心疾患や脳血管疾患の原因には高血圧が関係している場合が多いため、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（病院の診察室で測定した血圧） **140/90mmHg、**

家庭血圧（家庭で測定した血圧） **135/85mmHg 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、重大な障害を起こしやすくなります。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。**

心臓の血管障害

心筋梗塞：心臓の血管が

完全につまる

狭心症：心臓の血管が

つまりそうになる

脳の血管障害

脳梗塞：脳の血管がつまる

脳出血：脳の血管が破ける

腎臓の血管障害

腎不全：腎臓が機能しなくなる

腎硬化症：腎臓の血管が

細く硬くなる

高血圧は自覚症状がない！



★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

血圧の正しい測り方



<血圧測定のポイント>

- ①毎日朝と夜に測定をする。
例) 朝 (起床後、朝の服薬前、朝食前)
夜 (就寝前)
- ②いすに座り、5分程度安静にして測定する。

②からだを動かしましょう

適度な有酸素運動は筋肉に酸素を運ぶため血管が広がり、血圧低下につながります。

<ウォーキングのポイント>



有酸素運動が効果的

★ 1日30分以上を目安に

～忙しい方は今より+10分
身体を動かしましょう～

- ・階段を活用する
- ・移動手段を車から徒歩や自転車に変える
- ・歩幅を広く、速く歩く

③減塩生活を始めましょう!



めん類のつゆやスープは残す

→ スープを残すと飲み干した時と比べて食塩摂取量を半分減らせます。



しょうゆやソースは「かける」から「つける」へ

→ あらかじめ小皿にとって、つけて食べることで食塩摂取量を減らせます。

+1



毎日の食事に+1皿の野菜を

→ 野菜に含まれるカリウムは体内の余分な食塩の排出を促します。