

保健師だより



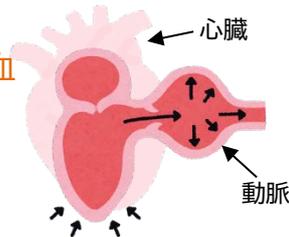
第 239 号
2023 年 2 月
神奈川県建設連合
国民健康保険組合
藤田

神建連国保の医療費で、がんに次いで多いのが循環器の病気です。循環器の病気で 1/4 の医療費を占めるのが高血圧で、残りの 3/4 を占める脳卒中や心臓病等の重大な病気の誘因にも高血圧があります。高血圧は症状がないために自分は大丈夫と油断しがちですが、重大な病気の引き金とならないようにコントロールする事がとても大切です。

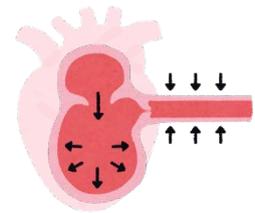
血圧とは？

心臓の収縮と拡張により生じる動脈の内側にかかる圧力を表します。

心臓が収縮して全身に血液を押し出す時の血圧(心臓のポンプ力)最も値が高くなる



送り出した血液が心臓に戻り、心臓が膨らんでいる時の血圧(動脈のしなやかさ)最も値が低くなる



収縮期血圧(上の数値)

拡張期血圧(下の数値)

まずは家庭で朝の血圧を測りましょう

家庭でも朝の起床後(服薬食事前)と就寝前で血圧を測ることをお勧めします。朝の血圧が高いほど脳卒中や心臓病のリスクが高くなることわかっています。まずは朝だけでも測る習慣を作りましょう。

◎上腕にカフを巻くタイプが簡便で正しく測定しやすいのでお勧めです。



血圧値の目安について

家庭血圧は **125/75mmHg 未満が目標**です。2回測って記録をとり、平均値を出します。1週間の平均でどちらか一方でも、**135/85mmHg 以上ある場合は高血圧**です。早めにかかりつけの医師または循環器内科の医師に相談しましょう。

血圧を正しく測るポイント

1. 部屋は静かで、過ごしやすい温度にする
2. 足を組まずにイスに腰掛け、カフの高さと心臓の高さをあわせる(肘の下にクッションや本などを置いて調整する)
3. 測る前に排尿をすませ、測定前のたばこやアルコール、カフェインは控える
4. 測定中は話をしたり動いたりしない

冬季は血圧が上がりやすいので注意を！

寒さに晒されると血圧を調節する交感神経が刺激され血管を収縮させるために血圧は上昇します。また、冬は発汗が少なく、運動不足になりがちで体重が増えやすいことなども血圧上昇の要因となります。脱衣場と浴室、部屋とトイレの温度差なども血圧変動の要因となるので、衣類や暖房器具の調整で気温差を少なくする工夫をしましょう。

高血圧予防の生活習慣



生活習慣の見直しは一つだけ集中して行うよりも、組み合わせて行うことで効果が出ます。

ぜひできることから始めましょう！

生活習慣の見直しは高血圧改善にも効果があります！