

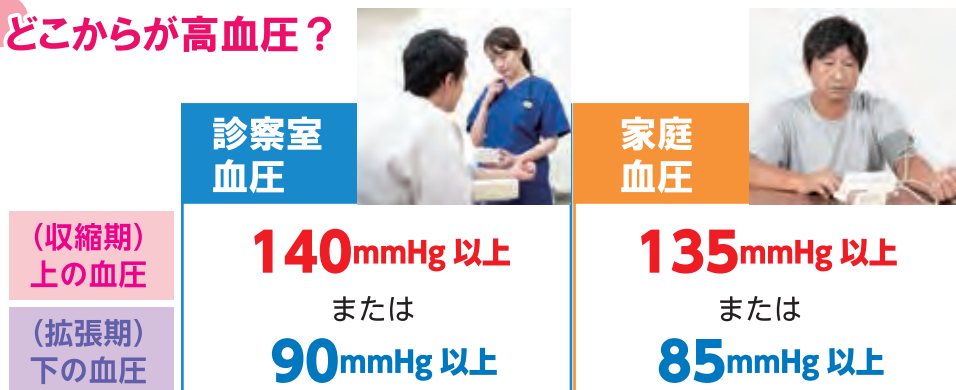
# あなたの血圧は大丈夫？ 高血圧を予防して健康な生活を！

5月17日は  
高血圧の日

■問合せ 健康づくり課 ☎41-2668

自分の血圧をチェックしていますか。さまざまな病気のリスクを高くしてしまう高血圧。「たまたま高かっただけ…」 「年をとってきたから仕方がない…」と放っておくと、重大な疾患につながる可能性があります。

## どこからが高血圧？



血圧は測定する環境によって変動するので、病院での測定は、家庭などのリラックスした状態で測るよりもやや高くなることが多く、中には、緊張によって病院での測定のみ異常に数値が高くなる人もいます。そのため、家庭での血圧の基準は、病院での測定時と比べて基準が低く設定されています。

## 高血圧だと、なぜいけないの？

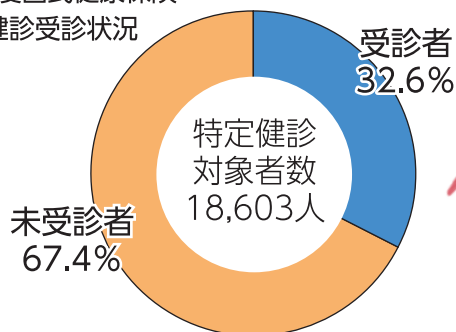
血圧は、心臓が全身に血液を送り出すときに血管にかかる圧力のことです。血圧が高い状態が続き血管に強い圧力がかかり続けることで、血管の内側が厚くなり柔軟性が失われ、**動脈硬化**につながります。特に細い血管がたくさんある脳や心臓、腎臓はダメージを受けやすく、**心筋梗塞**や**脳卒中**など重大な疾患を引き起こします。

### 高血圧からの負の連鎖

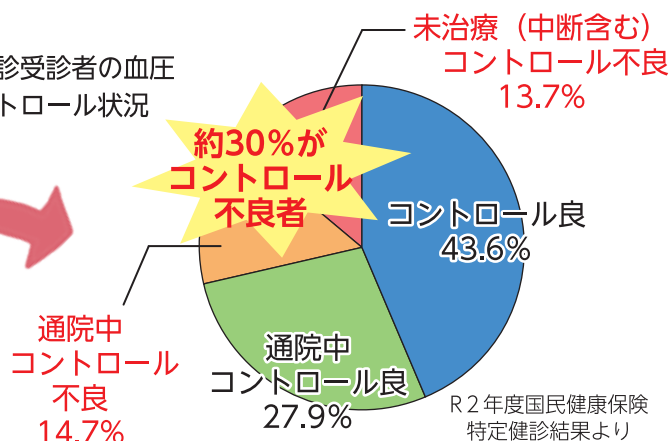


## 大牟田市の現状

令和2年度国民健康保険  
特定健診受診状況



特定健診受診者の血圧  
コントロール状況



高血圧を放置すれば、心臓に栄養を送る血管の動脈硬化によって、狭心症や心筋梗塞が発症します。さらに高血圧により心臓に負担がかかり、高血圧性心臓病さらには心不全の原因になります。高血圧治療は大いに進歩しましたが、血圧コントロールができているのは、高血圧患者の4人に1人です。常日頃から意識を高めることが大切です。



杉循環器科内科病院  
院長 池田久雄先生

## 高血圧を予防するポイント



### 健診を受けましょう

市では、妊婦健診や国保20代30代健診・特定健診、後期高齢者健診などを実施しています。高血圧は自覚症状がほとんどなく自分では気づきにくいので、健診で異常を早期発見し、早めに対応することが大切です。年に1度は必ず健診を受けましょう。

### 国民健康保険に加入している人へ

国民健康保険加入者の67.4%が特定健診未受診者です。この中にも、血圧コントロール不良の人が含まれていると思われます。重大な疾患を引き起こす前に、早めに受診しましょう。

特定健診・20代30代  
健診についてはこちら→



### 家庭で血圧を測りましょう

家庭での血圧を記録しておく、普段の血圧や朝と夜の血圧の違い、日による変化などが分かります。その日の出来事や体調なども一緒にメモしておき、受診時に記録を医師に見せることで、治療の方針などを決めるのに役立てることができます。

### 家庭で血圧を測るときのポイント



測定は1日2回。測定前に1～2分間安静に。

朝

- 起床後1時間以内
- トイレの後、朝食および服薬の前

夕

- 入浴や飲酒の直後は避ける
- 寝る直前

### 生活習慣を見直しましょう

特に気をつけたいのが塩分のとりすぎです。肥満、お酒の飲み過ぎや運動不足、睡眠不足、喫煙、ストレスなども血圧に影響します。



#### 血圧が高くなる生活習慣

- ☐ 食塩の取りすぎ
- ☐ エネルギーや脂肪分の取りすぎ
- ☐ アルコールの取りすぎ
- ☐ 運動不足
- ☐ 睡眠不足
- ☐ 喫煙
- ☐ ストレス

思い当たることはありませんか？該当する項目がある場合は改善していきましょう

### 減塩にチャレンジ！

- ① 麺類の汁は飲み干さない。
- ② 調味料が必要か、まずは味見の習慣を。  
必要ならば小皿に取ってから付ける。
- ③ 食卓に調味料を置かない。
- ④ 天然食品でだしを取り、うまみを効かせる。
- ⑤ 減塩商品の利用。

33ページには、減塩レシピを掲載しています。また、動画でも減塩レシピを紹介しているので参考にしましょう。



薄味は慣れることが大切です。  
今は血圧が高くない人でも将来のために減塩を！

## こんなことも行っています

### 血圧管理ノート無料配布

保健センター「らふる」の1階と2階、保険年金課（本庁舎2階）に、血圧計を設置しています。また、血圧管理ノートを無料で配布しています。



### ゆめタウンでの健康相談会

ゆめタウン大牟田で、月に1回健康相談会を実施しています。買い物ついでに、看護師や管理栄養士と話してみませんか？



### 市庁舎での啓発活動

5月16日から20日にかけて、市役所正面玄関市民ホールにて血圧に関するパネル展を開催します。5月19日は血圧測定会を行います。

