

スマイルなんぶ通信 No.29

「なんぶ健康会議」に関わる課・組織が情報をお伝えします。今回の担当は「健康増進係」です。

皆さんは、自分の血圧がどのくらいか知っていますか？ 今回は、血圧についての話題です。

◎まず血圧とは・・・

心臓から全身に送り出された血液が血管の壁を押すときの圧力のこと。血圧が
収縮期血圧(上)140mmHg以上
 または、
拡張期血圧(下)90mmHg以上
 の状態になると **高血圧** の状態です。

◎高血圧が進むとどうなるの？

高血圧の状態が続くと、動脈硬化が進行し、
脳卒中や**心臓病**、**腎臓病**など重大な
 病気になることがあります。

高血圧はこわい！！

自覚症状がほとんどない状態で進み、
 重大な病気になることがあります！

成人における血圧値の分類

収縮期血圧(上の血圧)	≥180	Ⅲ 度高血圧 (重症)				
	160-179	Ⅱ 度高血圧 (中等症)				
	140-159	Ⅰ 度高血圧 (軽症)				
	130-139	正常高値血圧				
	<130	正常血圧				
	<120	至適正值				
		<80	<85	85-89	90-99	100-109
		拡張期血圧(下の血圧)				
		≥110				

出典：「高血圧治療ガイドライン 2009」

◎高血圧の進行を防ぐために今からでもできること・・・今回は2つ紹介します♪

食事

上手に**減塩**しよう！

例えば、そば・うどん・ラーメンのつゆは全部飲まない。醤油やソースはかけずにつけて食べる。
 天然食品でだしをとる。佃煮や漬け物は1日1回にする。 などなど・・・

運動

適切な運動は、高血圧を改善させる効果があります。運動をして、**適正体重を維持**しましょう！

適正体重＝(身長m)²×22

例えば、170cmの人は1.7×1.7×22＝63.58kg

◎最後に・・・

8月25日から**総合健診**が始まります！

健診を受けて自分の体の状態を知るきっかけにしましょう。

健診会場でも教室の申し込みを受け付けています。

健診時の血圧が高かった・・・興味があるなどなたでもお待ちしております！

町では**高血圧教室**を行います！ぜひ、みなさんで高血圧について知りましょう！

～今後の高血圧教室の予定～

平成29年 10月19日(木) 午後1時30分～3時

平成29年 12月 ※日にちは未定です。

