

自分の血圧、知っていますか？

～高血圧の早期発見と生活習慣の見直しを

【保健福祉センター健康づくり推進課地域保健活動係 ☎(260)5663 ㊟(260)1156

高血圧は、日本人の生活習慣病の中で最多の約4,300万人いるとされています。高血圧を放置すると脳血管疾患や心臓病、腎臓病など重大な疾患を引き起こします。日頃から自分の血圧を把握し、生活習慣を見直すことで高血圧は予防できます。

高血圧はなぜよくない？

高血圧とは、血管の中を流れる血液の圧力が基準値(収縮期血圧140mmHg、拡張期血圧90mmHg)以上である状態をいいます。この状態が長く続くと、血管壁が硬くなっていきます。硬くなった血管壁は傷つきやすくなり、その傷にLDLコレステロールなどが沈着すると動脈硬化が進行します。硬くなった血管に血液を送り込むにはより大きな力が必要になるため、心臓に負担がかかります。これにより心臓の機能が低下し、狭心症や心筋梗塞など



込むにはより大きな力が必要になるため、心臓に負担がかかります。これにより心臓の機能が低下し、狭心症や心筋梗塞など

毎日血圧を測りましょう！

高血圧は「サイレントキラー」と呼ばれており、自覚症状がほとんどありません。そのため、毎日血圧を測ることが重要です。血圧は測定する場所や時間、季節などでも変動します。家庭用血圧計を家に備えて、場所や時間などの条件をできる限り同じにして毎日測定しましょう。健康づくり推進課では、血圧を記録できる血圧手帳や健康手帳を配布しています。ぜひ活用ください。



※血圧計は市役所、保健福祉センター、シリウス、ポラリスなどに設置しています。

市長見聞録

大和市長 大木 哲

市民の皆さん、こんにちは。今回は、三つのことをお話ししたいと思います。

子どもの安全対策をさらに強化

今年5月、川崎市で小学生児童が巻き込まれる大変痛ましい事件が起きました。この事件のみならず、近年では子どもが被害を受ける犯罪が後を絶ちません。

市は、これまでも子どもが安心して通学し学べるよう、安全対策に取り組んでまいりました。今年度はさらなる対策として、8月に市立小・中学校の各教室と職員室にインターホンを設置し、緊急時に迅速な対応ができる環境を整備。また、10月末までには、市立保育園と市立小学校の全教室、放課後児童クラブに、不審者などから身を守るための防犯器具「さすまた」の配備が完了する予定です。

将来を担うかけがえのない子どもたちを守るため、これからも地域や関係機関と連携を図りながら、安全で安心な街づくりに取り組んでまいります。

「生活お役立ちガイド」好評配布中

皆さんは、市が発行している「生活お役立ちガイド」をご存じでしょうか。この冊子では、高齢の一人暮らしのかたなどを支援するため、健康や福祉などに関する情報をQ&A形式の4コマ漫画で分かりやすく掲載。今年2月に発行してから、8か月で約2万冊を配布するほどの好評ぶりです。

高齢のかたや将来一人暮らしの可能性があるかたの中には、夜間の急病への対応や認知症予防、ご自身の葬儀の心配など、さまざまな悩みを抱えているかたがいらっしゃいます。そのようなかたの不安を少しでも解消したいという思いから、この冊子を作成しました。ご自身の生活の中でこのような不安を感じているかたは、ぜひこの「生活お役立ちガイド」をご活用ください。

これからも、市民の皆さん一人一人に寄り添った取り組みを進めてまいります。

家具転倒防止器具の「無料取り付け」を実施中

市は、家具転倒防止器具を自分で取り付けることが困難な65歳以上のかたや、障がいがあるかたのみの世帯を対象に、1戸あたり2か所まで、無料で取り付けを実施しています。

近年発生した大規模地震の負傷者のうち、3～5割の人の負傷原因が家具類の転倒・落下によるものでした。さらに東日本大震災では、転倒した家具類が避難するときの障害になったとの調査結果もあり、避難経路をふさぎ逃げ遅れにもつながってしまうおそれがあります。

大規模地震は明日起きるかもしれません。災害自体を防ぐことはできませんが、日頃からの備えにより被害を軽減することは可能です。この機会にご自宅の防災対策をいま一度確認し、いざという時に備えてください。

今回は、この辺で・・・

血圧の正しい測り方

- 家庭用には上腕血圧計を選んでください
- 朝と夜に測定
 - ◎朝の測定：起床後1時間以内(朝食・服薬前)
 - ◎夜の測定：就寝直前
- トイレを済ませ、椅子に座って1～2分してから測定
- 1機会原則2回ずつ測定し、平均を取る



保健師がご自宅に伺います！

市は、今年度から市内全域で保健師による高血圧の改善を目的とした訪問を実施しています。高血圧は、生活習慣の見直しや服薬で改善が見込めることから、日々の生活を振り返ることが大切です。対象となった人は、ぜひ保健師と一緒に生活習慣や医療機関受診などについて考え、自身の健康づくりに役立ててください。詳しくはお問い合わせください。

成人における血圧値の分類(診察室血圧) 【単位 mmHg】

収縮期(最高)血圧	180以上	Ⅲ度高血圧				
	160～179	Ⅱ度高血圧				
	140～159	Ⅰ度高血圧				
	130～139	高値血圧				
	120～129	正常高値血圧				
120未満	正常血圧					
		80未満	80～89	90～99	100～109	110以上
		拡張期(最低)血圧				

日本高血圧治療ガイドライン(2019)より改変

生活習慣の見直しが高血圧予防の第一歩

好ましくない食生活・身体活動量の不足・喫煙・ストレスといった生活習慣が高血圧と密接に関連しています。高血圧治療の基本は生活習慣の見直しと降圧薬治療です。生活習慣の見直しとして、①食塩摂取量の制限、②野菜や果物の摂取の促進、③飽和脂肪酸や総脂肪摂取量の制限、④減量(肥満の場合)、⑤運動・身体活動量の増加、⑥アルコール摂取量の制限、⑦禁煙(受動喫煙の防止も含む)がよいとされています。その中でも特に食塩摂取量の制限が大切です。工夫で！

139mmHg/拡張期血圧80～89mmHg(上表太枠内)を、高血圧の一步手前で見逃さないでください。高血圧の「正常高値血圧」に分類しました。これは、高血圧予備軍の人にも早い段階で気づいてもらい、生活習慣の見直しと、医療機関などの積極的な介入を促すためのものです。

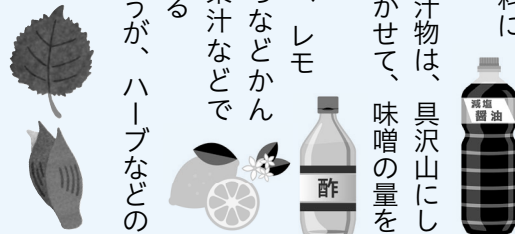
・味付けを薄味にして、醤油・ソースなどの調味料を極力控える(減塩調味料に変える)

・味噌汁など汁物は、具沢山にしてだしをきかせて、味噌の量を減らす

・酢や香辛料、レモンやすだちなどかんきつ類の果汁などで味付けをする

・大葉やみょうが、ハーブなどの香味野菜を活用する

・うどんやラーメンなどの麺類は麺自体にも塩分が含まれるため食べる頻度を減らす。汁は残す



合は、1日の食塩摂取量の目標は6g未満。健康な成人の場合は、男性8g未満、女性7g未満とされています。例えばラーメンなど麺類の汁を全部飲むと、一杯で10g近い食塩を摂取します。次のような工夫で食塩を摂取しすぎないようにしましょう。