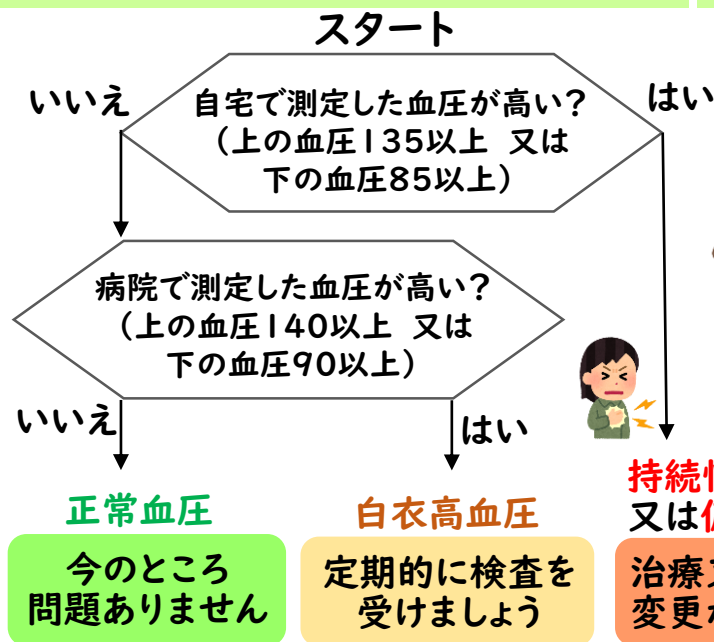


ヘルスアップ通信

—高血圧— 自分の血圧を知ろう

脳卒中や心筋梗塞等の死亡原因第一位は、「サイレントキラー」と呼ばれる高血圧です。自覚症状がないため、日本に約4000万人と推定される高血圧患者のうち、治療を受けているのは約2割といわれます。あなたは、大丈夫ですか？

あなたの血圧タイプは？



病院では発見できない「仮面高血圧」

病院で測定した血圧値が正常でもそれ以外での血圧が高いことをいいます。「仮面高血圧」は見逃されやすい上、脳卒中や心筋梗塞等の危険度は、持続性高血圧と同じかそれ以上といわれます。

血圧130台なら大丈夫…？

血圧が130台でも120未満と比べると脳心血管病の危険度は2～3倍高く、またこの血圧レベルの人が多く、そこから相当数の脳心血管病を発症しています。

家庭血圧(自宅での血圧)を測定し、早めの対策につなげることが大切です

家庭血圧測定のポイント

- 上腕**血圧計を選ぶ(手首ではない)
- トイレ**を済ませ1～2分座ってから
- 朝晩それぞれ**2回**測定、平均をとる
- 朝と晩の1日2回**
朝：起床後1時間以内、朝食前、服薬前
晩：就寝直前
- 週5日以上**測定した結果を主治医に見せる

対策 受診と生活習慣

治療中の方は主治医へご相談ください

必要時受診 家庭血圧 135/85以上 が続いたら	減塩 ・ 麺類の汁を残す ・ 汁物は1杯/日まで ・ スパイスを活用	適正体重 BMI※(体格指数) 25未満を目指す	禁煙 ニコチンは血管を収縮し 血圧を上昇させます
---	--	---------------------------------------	---------------------------------------

※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

運動習慣 おすすめ有酸素運動 インターバル速歩 「はや歩き」3分+「ゆっくり歩き」3分 1セットを目標5セット	適正飲酒 1日の適正量 ビール 500mlまで 日本酒 1合180mlまで 焼酎 100mlまで	休息 ストレスや睡眠不足は 血圧を上昇させます スマホの見過ぎも要注意
---	--	---

まずは自分の血圧を知ることから。早めの血圧対策で健康長寿を目指しましょう。