

意外と知らない

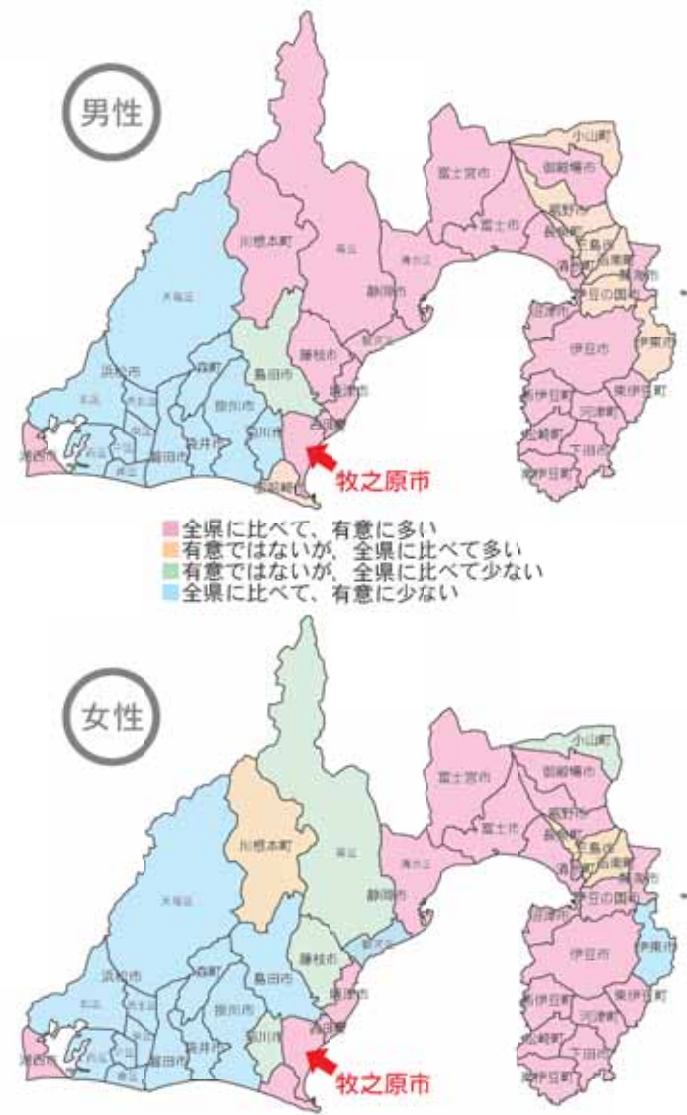
血圧事情

温度変化による急激な血圧の上昇や低下は、急に意識を失ったり、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こしたりなどします。特に寒さが増す冬の季節が危険です。皆さんが意外と知らない血圧事情を紹介します。

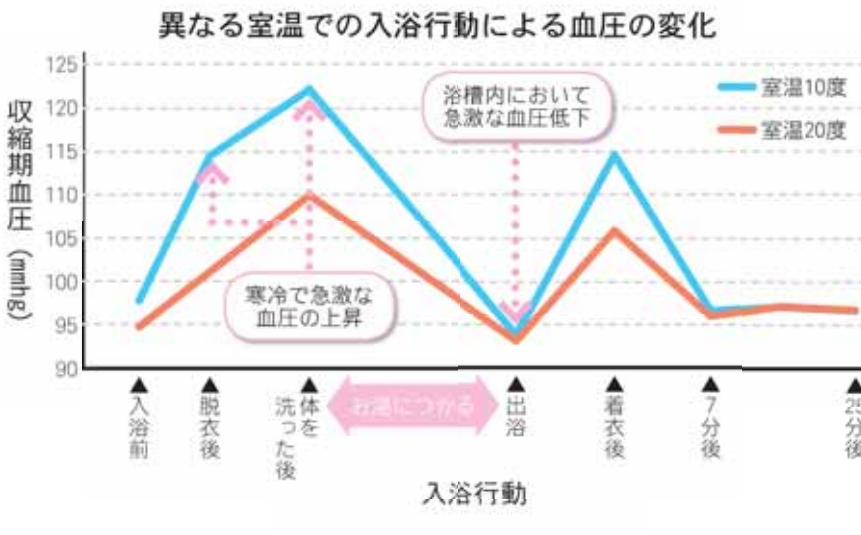
左記の色分けされた静岡県地図は、国民健康保険や社会保険、その他各保険加入者61万人のデータをもとに集計された「平成25年度特定健診」の結果になります。この結果を見ると、牧之原市は県全体と比べ、男女とも血圧が高い人が多い状況であることがわかります。血圧について知り、高血圧の予防や改善に取り組んでいきましょう。まずは、榛原医師会長の石井英正医師から血圧について話を伺いました。

問い合わせ 健康推進課 山口 023(0024

平成25年特定健診の結果（高血圧有病者+予備群）



こんなとき特に注意が必要！



正しい血圧の測り方

- 上腕巻付け型血圧計の使用
- 家庭血圧の正常基準値125/80mmHg
- 測定した結果は記録 自分の平均血圧値や血圧変動の傾向を把握しましょう
- 1日2回（朝・夜）行う 朝＝起床後1時間以内。トイレに行った後・朝食前・血圧のお薬の服用前に測定 夜＝寝る前に測定。入浴や飲食の直後は避ける *朝・夕それぞれ2回ずつ測定し平均値を記録。

血管に負担をかけない生活

- 減塩** 調味料は「かける」のではなく「つける」
- 禁煙** 家族や周りの協力、禁煙外来や禁煙補助剤を活用
- 運動** 血管の柔軟性や血液の循環がよくなり血圧が下がる。ストレス解消にも効果的
- 節酒** 週に2日は休肝日をつくる
- 肥満解消** 約4キログラム減量すると、血圧は5mmHg下がると言われている

やってみよう!

冬は注意が必要
気温が低くなると私たちの体は、熱を外へ逃げるのを阻止しようと、血管を収縮して細くさせます。すると、血管の断面積が小さくなり、血液を送るために大きな力（高い血圧）が必要となります。

特に入浴時や入浴後では脱衣所や浴槽で温度差が大きくなるため、血圧変動も大きくなり、血管に負担を与えます。また、飲酒後の入浴では血圧が飲酒と入浴の影響で一段と下降し、お風呂から出て立ち上がる時に、頭に十分な血液がいなくなるというこ

とが起きます。こうしたように、温度変化での急激な血圧の上昇や低下により、目の前が真っ暗になったり、ふらついて転倒したり、最悪の場合に脳梗塞を引き起こす恐れがあります。予防のためには、外出時にマフラーをする、入浴時には

家庭での血圧測定
現在の高血圧の治療指針

脱衣所や浴室を温め39度から41度のぬるめのお湯に入るなど、冬の季節は温度変化に気をつけ、防寒対策をすることが大切です。

は、病院で測る血圧よりも家庭血圧を優先して診断されるようになっていきます。正しい方法で家庭血圧を測り、体の変化を自らチェックしましょう。

血圧測定と併せて、血管に負担のかけない生活も続けていきましょう。

血圧は、心臓から押し出される血液が血管を通るときに、血管壁の内側を押す圧力のことを言います。簡単に言えば、血管内にかかる圧力のことです。興奮や緊張によって上昇するほか、1日の中でも時間や気温によって変動します。血圧が高いまま放置しておくと、常に強い圧力が血管の内側にかかるため、自覚症状は何もないのですが血管壁の弾力性が失われ動脈硬化を招き、脳卒中や心臓病、腎臓病などを引き起こします。また、脳卒中や心臓病が起こると、まひなどの後遺症により介護が必要になることや、腎臓病が進むことで透析が必要になることもあります。高血圧は、服薬や生活習慣を見直すことで改善が可能です。日ごろから血圧を測定し、高くなったら医師または保健師に相談し、早めに生活習慣を見直しましょう。



榛原医師会長 石井英正 医師