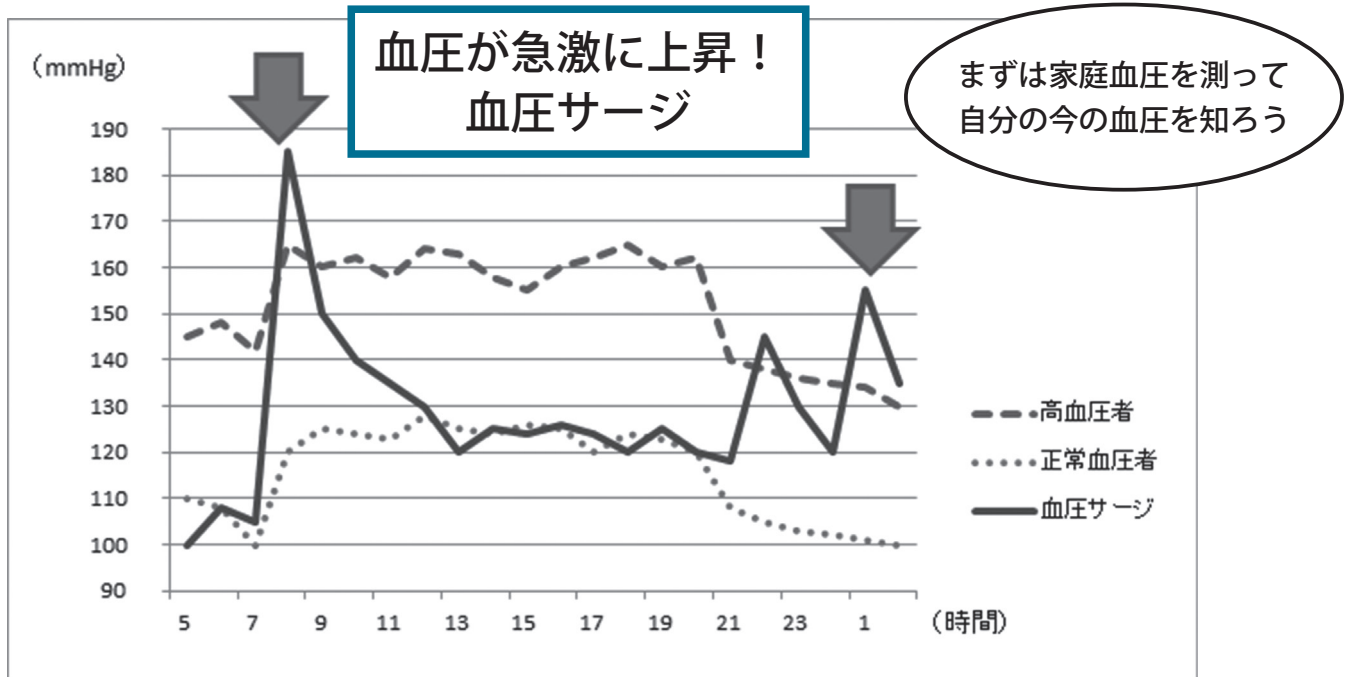


🌸 血圧サージを知っていますか？

血圧は、一定の範囲で常に変動しています。しかしながら、血圧を一定の範囲内で保つための機能が低下してくると、血圧が急激に高波のように高くなる「血圧サージ」が起きることがあります。この「血圧サージ」は高血圧の方に限らず、誰にでも起こる可能性があります。

正常血圧の方と比べると、高血圧と血圧サージを合わせ持つ方は、心疾患や脳血管疾患のリスクが約4倍になると言われているため、血圧を大きく変動させないことが大切です。



🌸 家の中の寒暖差にも注意！

急激な温度変化は、血圧を大きく変動させます。家の中では油断しがちですが、暖かい布団から出る時や入浴するときには、暖房器具の活用や、暖かい服装にするなど、血圧サージを起こさないように注意しましょう。特に朝方は、血圧が上昇してくるタイミングとも重なるため、注意が必要です。

<p>減塩に努める</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶減塩食品を活用する ▶麺類の汁は残す ▶漬物などの高塩分食品を取る頻度を減らす 	<p>早寝早起き、十分な睡眠・休養をとる</p> <p>ストレスや睡眠不足は高血圧につながります。十分な休養をとりましょう。</p>
<p>禁煙・アルコールの適正摂取に努める</p> <p>適量飲酒を心がけ、禁煙や受動喫煙の防止にも努めましょう。</p>	<p>便秘にならないように努める</p> <p>排便時のいきみは血圧上昇を招きます。便秘予防のために食物繊維や水分を取りましょう。</p>
<p>適度な有酸素運動をする</p> <p>1日30分以上の有酸素運動は血圧を下げる効果があります。激しい運動は血圧を上げることがあるので注意が必要です。血圧180/110 mm Hg以上の方は主治医と相談して、降圧後に運動を始めましょう。</p>	<p>特定保健用食品とサプリメントを使う時の注意事項</p> <p>これらにはACE阻害活性(血管を収縮させない働きをしている)に基づくものが多いため、摂取目安量を守る必要があります。血圧の薬を飲んでいる場合は医師に相談しましょう。</p>

問 健康政策課 本3階 「健康おおたわら塾」では、さまざまな健康情報をお届けしています。
TEL (23) 7601 さらに詳しく知りたい方は、健康政策課へお問い合わせください。

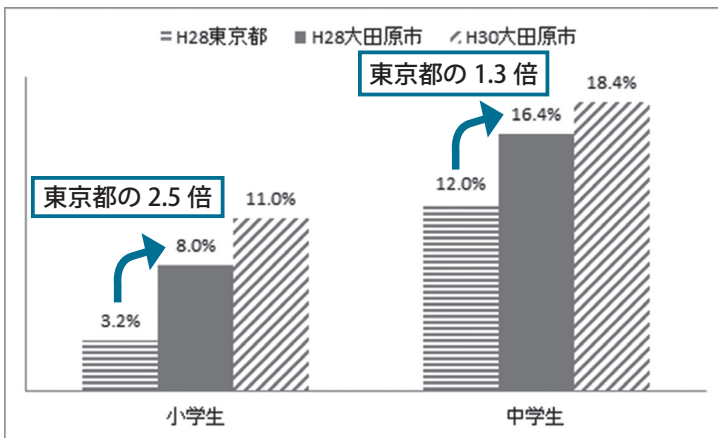
健康 おおたわら塾

高血圧は放っておくと危険です!!

高血圧は慢性的に血圧が正常より上昇した状態をいい、生活習慣病の中で一番多い病気です。また、「サイレントキラー」と呼ばれ、ほとんど自覚症状がありませんが、放っておくと心疾患・脳血管疾患・腎疾患などの重大な病気にもつながります。

【大田原市の状況】

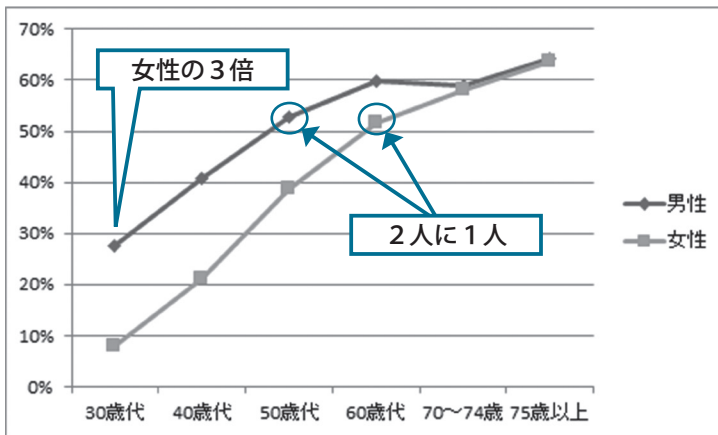
図1 小中学生 血圧有所見の割合（東京都の比較と経年変化）



小児生活習慣病予防健診（小学5年生から中学3年生）の血圧の有所見（正常範囲を超えている）割合の結果では、東京都と比べて大田原市は血圧が高い小中学生が多いことが分かります。また、経年の変化でも増加していることが分かります。（図1）

市民健康診査の結果でも、血圧の有所見割合は高い状態です。特に男性は、30歳代から3人に1人、50歳代以上になると2人に1人、女性も60歳代には2人に1人が正常範囲を超えています。（図2）

図2 平成29年度 年代別集団健診血圧有所見割合



このように「高血圧」は大人だけの問題だけではなく大田原市民全体の健康課題になっています。

重大な病気を予防するために、家庭血圧を測定し、135 / 85mmHgを超える日が続くようであれば、自覚症状がなくても早めに医療機関を受診しましょう。

《日常生活での血圧を大きく変動させない10のポイント》

<p>寒さ対策をする</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 脱衣所やトイレなどに暖房器具を置く ▶ シャワーを高い所から浴槽にそそぎ、風呂場の室温を上げる ▶ 冷たい水での洗顔を避ける ▶ 外出時は防寒対策をする ▶ 朝、布団から出るときは少し体を動かしてから出る・布団から出たら上着を羽織る 	<p>熱いお風呂を避ける</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 38～42℃程度の湯温にする ▶ いきなり浴槽に入らず、心臓に遠い手や足からかけ湯をして湯船につかる ▶ 長湯をしない ▶ 入浴の前後に水分補給をする ▶ お酒を飲んだ直後の入浴はしない ▶ 浴槽から急に立ち上がらない
<p>バランス食を心がける</p> <p>毎食「主食」「主菜」「副菜」をそろえましょう。</p>	<p>肥満の解消</p> <p>体重が増えると血液量が増え、高血圧につながります。</p>

