



忍び寄るサイレントキラーから身を守ろう！ ～家庭での血圧測定で、明日への健康管理～

健康政策課 本3階
0287-23-7601

高血圧は自覚症状がほとんどないまま血管に悪影響を与えるため、「サイレントキラー」と呼ばれています。大田原市では、収縮期血圧が130mmHgを超えた人の割合が46.2%であり、血圧が高い人の割合が多い状況にあります(令和6年度大田原市特定健康診査参照)。

家庭で血圧を測定しましょう

高血圧は早期発見と継続した管理が大切なため、家庭での血圧測定が重要です。

【正しい測り方のポイント】

- ①「上腕測定タイプ」の血圧計を選ぶ
- ②朝2回、晩2回血圧を測定して記録する
- ③椅子に座って1～2分たってから測定する
- ④血圧計は心臓と同じ高さに巻く

測定のタイミング (目安)	
朝	起床後1時間以内、排尿後、朝食や服薬の前
晩	就寝前、入浴や飲酒の直後は避ける

※測定した記録は、主治医に見てもらいましょう

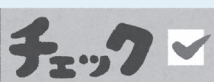


あなたの数値は大丈夫？ 血圧の基準値

家庭で5日間以上測定した平均値が **135/85mmHg 以上** の場合は、医療機関を受診しましょう。



	家庭血圧 (mmHg)		診察室血圧 (mmHg)	
	収縮期	拡張期	収縮期	拡張期
正常血圧の基準値	115未満	75未満	120未満	80未満
高血圧の診断基準	135未満	85未満	140未満	90未満
高血圧治療の目標	125未満	75未満	130未満	80未満



今日から始める！ 血圧を下げる生活習慣

生活習慣の改善は、予防だけでなく治療中の方にも重要です。

「うす味」に慣れる

塩分は1日6g 未満が目標です。減塩調味料や香味野菜を使うなど、少しずつ減塩に取り組み、徐々にうす味に慣れていきましょう。



誰でも高血圧になりうる

遺伝や生活習慣など、さまざまな要因により誰も高血圧になる可能性があります。自分は大丈夫と思わずに、健康のためにできることから取り組みましょう。



適正体重の維持

肥満は高血圧の原因になります。BMI25未満を維持しましょう。

$$BMI = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$$



野菜・果物を食べる

野菜や果物に多く含まれるカリウムが、ナトリウムを排出し、血圧を下げます。
※治療中の方は、カリウム制限などについて主治医に相談をしましょう。



あと10分多く動く

椅子などに座りっぱなしを減らし、意識して体を動かしましょう。
※血圧が高い場合の運動は危険です。まずは受診をしましょう。



節酒・禁煙

飲酒量が多ければ多いほど、血圧の平均値が上昇していきます。また、加熱式たばこの使用や受動喫煙にも注意が必要です。

