

は〜い

保健センターです。

☎45-3191 (有)6405

●モバイルサイト用ページ
http://www.ikedanet.jp/k/hk
●保健センターホームページ
http://www.town.ikedajfu.jp/hoken/



家庭血圧を測ってみましょう〜正しい測り方を知って毎日の習慣に！〜

実は高血圧の人が多かった！〜池田町の実態〜

平成26年9月号の広報でお知らせしましたとおり、平成24年度池田町国保特定健診の結果より、Ⅱ度以上高血圧（収縮期160mmHg以上または／かつ拡張期100mmHg以上）の人の割合は、岐阜県42市町村の中で男性3番目、女性2番目に多い割合でした。これは男性の12人に1人、女性の11人に1人が該当します。

「血圧が高いけど、自覚症状がないから大丈夫」は危険！

「高血圧」は自覚症状がないことが多いのですが、ほうっておくと血管がかたく、もろくなる動脈硬化が進みます。その結果、「脳卒中」「心筋梗塞」といった重篤な病気を引き起こします。しかし、血圧を下げてしっかりと管理すれば、こうした病気の大部分を予防することができます。

家庭でも血圧を測定する習慣を

医療機関での測定は、日常生活とは異なる状況で行われるので、ふだんの血圧を反映していないことがあります。自分で測る家庭血圧は、ふだんの血圧がよくわかるため、次のような高血圧の発見にも役立ちます。

●白衣高血圧

医療機関で測ると高血圧になりますが、家庭血圧は正常です。日常生活の中での血圧は正常なため、あまり心配はいりません。

●仮面高血圧

医療機関では正常でも、家庭では高血圧になります。日常生活での血圧が高いため、注意が必要です。

正しい測定のポイント

●血圧計のタイプ

血圧計には、手首や指で測るタイプなどもありますが、上腕に腕帯を巻くタイプが最も正しく測れます。

●測り方

- ・足が床に着く高さの椅子にゆったりと座り、1〜2分間安静にする。
- ・腕帯はできれば素肌の上に巻くか、薄手のシャツであればその上からでもよい。
- ・腕帯の下部が肘関節の少し上にくるようにし、指1本分が入る余裕をとって上腕に巻く。
- ・腕帯が心臓と同じ高さになるように腕を置く。
- ・腕は前に伸ばし、二の腕の緊張を解く。手のひらは上に開き、力を抜いた状態で測る。



●測るタイミング

朝と夜、なるべくいつも同じ時間帯に測定できるとよいでしょう。

朝・・・起床後1時間以内に測る。膀胱に尿がたまっていると血圧が高くなるため、排尿を済ませ、朝食をとったり、降圧薬をのむ前に測定する。



夜・・・飲酒や入浴後は血圧が低くなるため、少し時間をおいてから、就寝前に測る。



※測った値はノートなどに記録しましょう。治療中の方は、受診の際に担当医に見せると、治療の参考にもなります。

食生活を考えよう



食生活改善協議会

●チーズ田作り



〈材料〉4人分

食べる煮干し 30g
ピザ用チーズ 60g

作り方

- ①電子レンジの回転皿にクッキングシートを敷き、煮干しを上げて1〜2分加熱する。
- ②煮干しの上にチーズを散らし、様子を見ながらカリツとなるまで3〜4分加熱する。
- ③冷めてから食べやすい大きさに切る。

ひとり分の栄養価 エネルギー 76kcal カルシウム 259mg

一口メモ

おせち料理に田作りは欠かせません。しかし、作ってもあまり食べてくれないのが悩みの種です。チーズで作る洋風田作りは、カリツと香ばしく、チーズのコクで子どもでもおいしく食べることができます。小魚とチーズでカルシウムいっぱい。ぜひお試しを。

高血圧の診断基準

家庭で血圧を測る場合、医療機関で測る「診察室血圧」よりも値が低いことが多いです。そのため、診察室血圧から5を引いた値が、家庭血圧の診断基準となります。家庭で測定する場合の参考とし、高い値が続くようであれば、一度かかりつけ医にご相談することをおすすめします。

高血圧の診断基準 (単位: mmHg)

	収縮期血圧 (最大血圧)	拡張期血圧 (最小血圧)
家庭血圧	135以上	85以上
診察室血圧	140以上	90以上

定期的に健診を受診を

高血圧に「高血糖」「脂質異常」が重なると、より動脈硬化が促進されてしまいます。年に1回健診を受診し、これらの検査値も併せて確認することが大切です。

健康相談を実施しています

保健センターでは、毎週水曜日の9時〜12時、13時〜16時に健康相談を行っています。健康・病気の予防に関すること、血圧測定、体脂肪測定、尿検査等も行っています。保健センターまでお気軽にお越しください。