



自分の血圧を知ろう！

高血圧というとそれほど危機感を感じない方が多いのではないのでしょうか？実は高血圧は脳卒中や心筋梗塞、慢性腎臓病などの原因になります。剣淵町では全国平均に比べてかなり高血圧が多く、特に慢性腎臓病を患う方が増えています。

これらの病気を予防するには、家庭で血圧を正しく測って、普段の自分の血圧を知ることから始めましょう。

医療機関で測る血圧よりも家庭で測る血圧を優先

自分の血圧を知るためには医療機関で測る方法と家庭で測る方法があります。高血圧の診断にはどちらの血圧も重要になります。最近では、日常生活と異なる状況で

測る医療機関での血圧よりも、普段の血圧が反映される家庭で測る血圧の方が高血圧の判定において優先されるようになってきました。家庭での血圧測定を習慣にして、おくと白衣性高血圧や仮面高血圧（隠れ高血圧）などが分かるようになり、適切な治療を受けることで重大な病気を防ぐことが出来ます。

○高血圧の診断基準

	上の血圧 (収縮期)		下の血圧 (拡張期)
診察室 血圧	140mmHg 以上	かつ/ または	90mmHg 以上
家庭 血圧	135mmHg 以上	かつ/ または	85mmHg 以上

家庭での血圧の測り方

家庭での血圧測定を毎日の習慣にするために、まずは正しい測り方を覚えましょう。

自宅で使用する血圧計は上腕に腕帯(カフ)を巻くタイプが一番誤

差なくお勧めです。測定する際に体が安定するように、なるべく背もたれのある椅子に座ります。腕帯は心臓の位置と同じくらいの高さに来るように上腕にしっかりと巻き、1〜2分安静にしてから測定するようにしましょう。

朝と夜の1日2度測定

朝は起床後1時間以内とし、トイレに行った後、朝食や薬を飲む前に測定します。

夜は寝る直前に測定するようにし、入浴や飲酒の直後は避けるようにしましょう。

測定後はノートや記録用紙などに記入し、受診時に持参し医師に見せるようにしましょう。

血圧を下げるために、食塩は1日6g未満

食塩の摂りすぎは血圧を上げる重大な原因です。また、高血圧の人が食塩を減らすことで血圧が下がることも明らかになっています。そのため、1日の食塩摂取量を6g未満にすることが推奨されています。

塩分を減らす工夫

○味噌汁は飲むよりも具たくさんで食べるものに

剣淵町では味噌汁を3食摂る方

が多い傾向です。味噌汁1杯あたり塩分が2g程度ですから、味噌汁を1日3杯飲むと食塩6g程度摂ったこととなります。まずは具を多くして汁を減らしたり、回数を減らすだけでもかなり塩分を減らすことが出来ます。

○麺類の汁は出来るだけ残す

そば、うどん、ラーメンなどの汁にもたくさん食塩が含まれています。全部飲むと1杯で6g以上の塩分を摂る場合があります。出来るだけ汁を残すようにしましょう。

○腹八分を心掛ける

食べる量が多くなると摂取する塩分も多くなります。食べる量を減らすと塩分も減らすことが出来ます。剣淵町は夏場と冬場の体の動かし方が違う人が多く、特に冬になると体重が増えてしまう人が多いようです。時間に余裕がある時だけでもよく噛んで食事に時間をかけて食べることで食べ過ぎを防止することが出来ます。