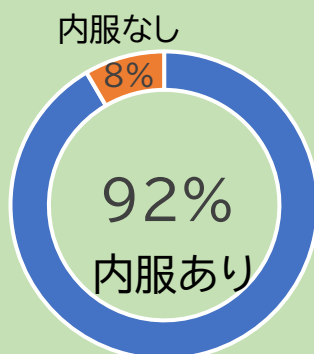


知っていますか？自分の血圧



狭心症・心筋梗塞治療中の人の

生活習慣病薬内服状況を調べてみました！

(令和5年度の江津市国民健康保険データより)

なんと！！

92%もの人が、**高血圧、糖尿病、脂質異常**にかかわるお薬を飲んでいました。



脳出血・脳梗塞も 82%だったんだ…
そのうち狭心症と心筋梗塞で 76%、脳出血と脳梗塞で 67%
の人に**高血圧薬の内服**が！！



そもそも血圧とは、心臓から送り出された血液が血管内を通るとき、血管の壁を押す圧力のことをいうんじゃ。

ところで、それを水圧に置き換えるとどのくらいか知っておるか？？

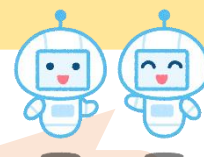
収縮期血圧

水圧で押しあがる水の高さ

この高さまで吹き出そうと思うと心臓は大変だわ！



そうなんじゃ
心臓が休みなく頑張っただけじゃなく、脳や腎臓などの細い血管に負担を与えたり、血管の老化を早めてしまい、重大な病気につながってしまうんじゃ。



まずは
自分の血圧を知る
ことからはじめよう！

Ⅲ度 高血圧	190mmHg → 2m58 cm	
	180mmHg → 2m45 cm	住宅の天井の高さ
Ⅱ度 高血圧	170mmHg → 2m31 cm	バレーボール男子ネットの高さ 2.43m
	160mmHg → 2m18 cm	
I度 高血圧	150mmHg → 2m 4 cm	
	140mmHg → 1m90 cm	住宅の玄関の高さ
正常 高値	130mmHg → 1m77 cm	
	120mmHg → 1m63 cm	日本人男性の身長
正 常	110mmHg → 1m50 cm	バドミントンネットの高さ 1.52m
	100mmHg → 1m36 cm	
	90mmHg → 1m22 cm	

家庭でも血圧測定をしましょう



背もたれつきの椅子で背筋を伸ばして座る

足を組まない

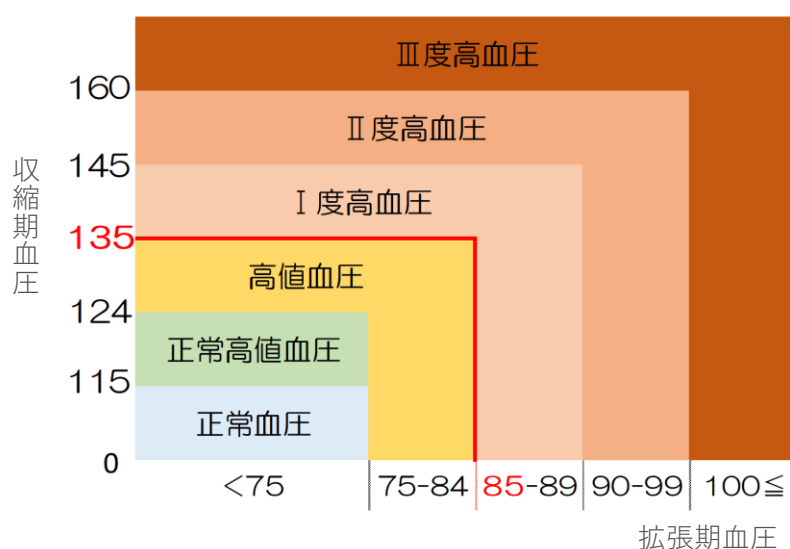
★測ろう！ 1日2回 朝・夕で

朝

- 起床後 1 時間以内
- 排尿後
- 服薬前
- 朝食前
- 座位 1～2 分安静後

夕

- 就寝前
- 座位 1～2 分安静後



★記録しよう！血圧

家庭での血圧が収縮期血圧 135 または拡張期血圧 85mmHg を超えることが続くようなら、記録をもってかかりつけ医を受診しましょう。

血圧改善プラン

食事

- 薄味を心がける（減塩）
- 1 日 3 食規則正しく
- よくかみ、ゆっくりと食べる
- 野菜のおかずをたっぷり取る
- 揚げ物、外食の回数を減らす
- 間食の回数、量を減らす

運動

- 歩く距離を増やす
- 階段を使う
- お休みの日はウォーキング
- スポーツを始める

目指せ8千歩～1万歩！

禁煙

適正飲酒

ストレス解消

しまね MAME インフォ (健康情報動画)

「ムリなく始めよう高血圧予防」



〔動画内容〕

無理なく始められる高血圧予防のための日常生活の工夫