

5月17日は、高血圧の日!

日本高血圧学会と日本高血圧協会は、毎年5月17日を高血圧の日と制定しています。
高血圧は放っておくと自覚症状がないまま進み、脳卒中や心臓病を引き起こします。

高血圧



高血圧の状態が長く続くと、高い圧力に耐えるために血管壁が硬く、もろくなります。

動脈硬化



硬くもろい血管は傷つきやすく、またこの傷にコレステロールなどがたまって動脈硬化を引き起こします。

脳卒中・心臓病など



動脈硬化を放っておくと、脳卒中・心臓病などの命に関わる病気を招いてしまいます。

高血圧の予防・改善には、 家庭で血圧を測ることが重要

測定前の喫煙・飲酒・
カフェイン摂取は禁物!

会話をせず
安静な状態で
測定します。

腕をテーブルの上に置
いて、上腕と心臓を同
じ高さにします。

手のひらを上にして、肘関節
を軽く曲げます。



朝

起床後1時間以内で、
排尿後・服薬前・
朝食前に測定

夜

就寝前に測定

高血圧の診断基準(家庭血圧)

単位: mmHg

高血圧	135以上 かつ/または 85以上
-----	-------------------

※75歳以上の方は 145/85mmHg未満(目安)

少しの工夫でできる 減塩のコツ

減塩

食塩は1日に
男性8g、女性7g
未満を目指しま
しょう。



肥満解消

体重の減量は
とても効果的です。
BMI 22を目標に。



野菜と果物

野菜は1日5皿分
果物は1日2個分が
目安です。



5つの ポイント

節酒

お酒の飲み過ぎで
血圧が上がります。
日本酒換算で1日1合までに。



適度の運動

適度の運動で
血圧下がります。
1日1万歩を目標に。



具だくさんの
みそ汁にする



麺類の汁は残す



漬物は控える



香辛料・香味野菜や
果物の酸味を利用する



高血圧について、学んでみませんか?

生活習慣病予防教室～高血圧の予防について～

保健師が食事や生活のコツについてお話しします。(個別相談はありません)

1日に必要な野菜の計量体験もあります。

日時 6月27日(水) 午後1時半～2時半 ※ 5月7日(月)より予約受付開始

会場 総合保健センター2階(五稜郭町23番1号)

お申込み・問合せ 健康増進課 ☎32-2216