



# 血圧

血圧の異常をチェックする検査です。  
血圧が高い状態が続くと動脈硬化が進行します。

## 血圧の基準値

検査項目	異常なし	要注意	要受診	準至急受診	至急受診
上の血圧 (収縮期)	130未満	130以上 140未満	140以上 160未満	160以上 180未満	180以上
下の血圧 (拡張期)	85未満	85以上			

□ **サイレントキラー(静かなる殺人者)**とも呼ばれる高血圧には目立った自覚症状がないため、放置すると様々な合併症を引き起こし、死に至ることもあります。

## 高血圧の要因とリスク

肥満や塩分の摂りすぎ、運動不足、喫煙などで血圧が上がる。

血管内壁が傷つき動脈硬化が進行して、血栓ができやすくなったり脆く破れやすくなる。

心疾患や脳卒中、慢性腎臓病などを発病する。高血圧の人は朝晩2回家庭血圧を測ることをオススメします。

### 家庭血圧の測り方

高血圧の正確な診断と治療には、自宅で測定する「家庭血圧」が欠かせません。家庭血圧を測定していない方は、健診で血圧が高めに出たら、家庭血圧測定開始のサインと思って測定を行うようにしましょう。

#### 測り方のポイント

- 1 椅子に座ってリラックス
- 2 カフと心臓を同じ高さに
- 3 腕に力を入れない



三輪先生

## おつけて、対策

## 高血圧が気になる人へ

### 運動

- 身体活動の機会増
- 有酸素運動1日30分

※合併症や関節痛のある方は事前に主治医と相談して下さい



### 食事

- 麺類のスープは残す
- 加工食品を控える
- 野菜をしっかり摂る



### 嗜好

- 禁煙にチャレンジ
- 週に二日は休肝日

月	火	水	木	金	土	日
			休肝日		休肝日	

### ストレス

- 良質な睡眠をとる
- 規則正しい生活
- ONとOFFの切换え



理想の食塩摂取量は1日あたり6g未満です