

# 高血圧について



あなたの血圧は正常?それとも高いですか?

日本では、2014年4月に改定された日本高血圧学会による「高血圧治療ガイドライン2014」が基準となっています。

ガイドラインによると、診察室で測定した血圧が140/90mmHg以上、家庭で測定した血圧が135/85mmHg以上を「高血圧」としています。

## 自分の血圧を知ろう ~正しい血圧の測り方~

人間の血圧は一定ではありません。食事、飲酒、喫煙、運動、入浴、仕事など、状況によって数値は変動します。血圧管理の第一歩は、正しい血圧測定から始まります。

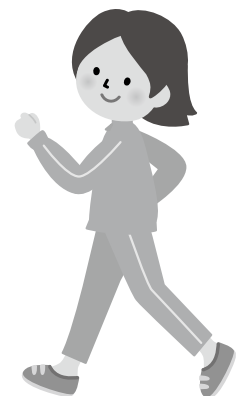
血圧を正確に測るには、以下のポイントに注意しましょう

1. 体の力を抜いてリラックスする。(測定前1時間くらいの間には、食事・入浴・運動を避ける)
2. 座って測定する。(「心臓の高さにある上腕の血圧を座って測定した値」が基準です)
3. 毎日同じ時間に測る。(血圧は、時間によって変動するため同じ時間でないと日々の変化がつかめません)
4. 信頼できる血圧計を選択する。(上腕部に巻きつけて測るタイプのものがおすすめです)

## 高血圧の危険因子

- ◇塩分のとりすぎ
- ◇老化
- ◇肥満
- ◇ストレス
- ◇運動不足
- ◇遺伝的要因

高血圧の90%以上は明確な原因が不明です。しかし、生活習慣と遺伝的な体質が関係していることは解明されています。遺伝的な体質は変えられないので、生活習慣には気を配りましょう。



## インフルエンザにご注意ください!

インフルエンザに感染すると重症になる可能性があります。普段から感染予防をして、症状が出たら早めに受診しましょう。

### 日常生活でできる予防法

- 1 咳エチケットを心がける
- 2 手洗い・うがい
- 3 適度な湿度を保つ
- 4 人ごみを避ける
- 5 十分な栄養と休養



※咳エチケットとは・咳やくしゃみが出る時に、他の人にうつさないためにマスクを着用することなどです。