

放っておくと危険！

# 高血圧とうまく付き合おう

愛媛県は心疾患死亡率全国1位。

高血圧には自覚症状がほとんどなく、健診などで指摘されても、放置する人が少なくありません。しかし、高血圧を放置すると、動脈硬化が進行し、狭心症や心筋梗塞などの心疾患、脳出血や脳梗塞などの脳血管疾患のリスクが高くなります。

高血圧について学ぶことができる講演会を、次の通り開催します。この機会に、高血圧との付き合い方を学んでみませんか。

健康課健康増進係 ☎ 985-4118

- ▶日時 2月5日(水) 14時～15時
  - ▶場所 福祉センター2階集会室
  - ▶演題 「高血圧と生きていく～血圧のホント～」
  - ▶講師 せいけ内科循環器科 院長 清家史靖 せいけふみやす 医学博士
  - ▶申し込み方法 申し込みフォーム(右のQRコード)か健康課健康増進係へ電話で申し込む。
- ※ 当日参加も可能です。
- ▶締め切り 1月31日(金)



## 講演会参加者特典！

講演会終了後(15時～)、次のいずれかに参加できます。※申込者優先

- ①医師の個別相談
- ②血管年齢測定
- ③塩分摂取量チェック

## 知ってる？

# 血圧の正しい測り方

血圧は、1日の中で変動し、測る時間帯、運動・食事などの行動や環境によって数値が変わってしまいます。そのため、診察室で測定するだけでなく、家庭で測定することが大切。毎日正しく測定すると数値の変化が分かり、疾病の早期発見につながります。

正しく血圧を測って、毎日の血圧を記録しておきましょう。



### check 高血圧の基準

家庭で測った血圧が、収縮期135mmHg以上、拡張期血圧85mmHg以上。

※ 高血圧が続くときには病院受診が必要です。

### POINT1 朝と夜の2回、同じ時間に測定する

朝は、起床後1時間以内、排尿後、服薬や朝食の前がおすすめ。夜は就寝前など、毎回同じ条件で測定しましょう。

### POINT2 正しい姿勢で測定する

- ・背もたれのある椅子に座る。
  - ・会話をせずに、座って深呼吸して1～2分安静にしてリラックスする。
  - ・血圧計は、心臓と同じ高さになるように台の上などに置く。
  - ・手のひらを上に向けて、肘の関節の1～2cm上で、チューブが腕の中心にくるようにカフを巻く。
- ※ 厚手の衣類は脱いでから。