

● 高血圧とは・・・

血圧は測る度に値が違います。一度に2回測定し、平均値をとって下さい。

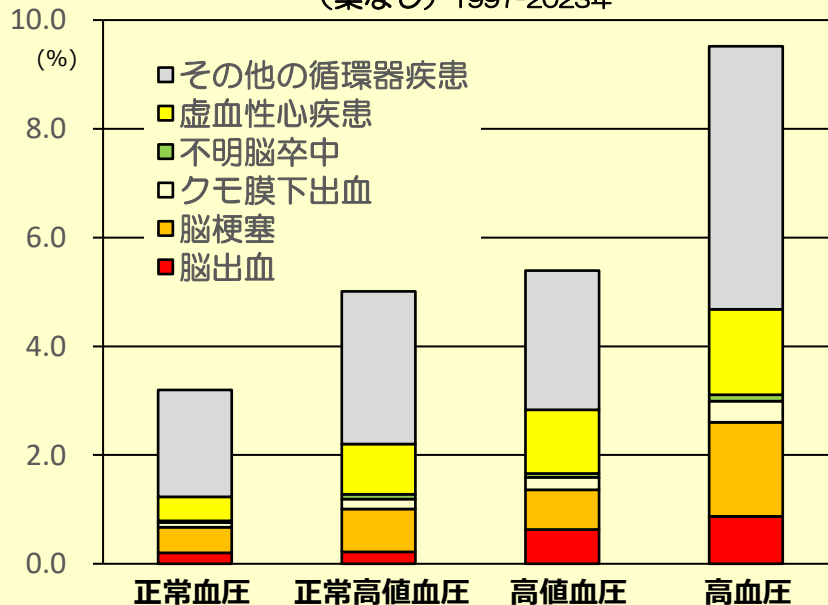
病院や健診で測った最高血圧が140mmHg以上あるいは、最低血圧が90mmHg以上のどちらか1つでもあてはまる場合です。家で測った血圧は、病院や健診で測った血圧より通常低くなり、最高血圧が135mmHg、最低血圧が85mmHgが、病院や健診で測った最高血圧140mmHg、最低血圧90mmHgに相当します。

服薬なしでの 診察室・健診時 血圧値の分類		最高血圧 mmHg			
		120未満	120～129	130～139	140以上
最低 血圧 mmHg	80未満	正常血圧	正常高値血圧		
	80～89	高値血圧			
	90以上	高血圧			

左の図にあなたの血圧を★で記入しましょう。どこにあてはまりますか？



守口市健診における血圧区分とその後の循環器疾患死亡率
(薬なし) 1997-2023年



血圧を管理する目的は、頭痛などの症状をなくすためではなく、血圧が高いことによって引き起こされる脳卒中や心臓の病気を抑えるためです。たばこを吸わない方では、血圧管理が健康維持に最も重要です。薬を飲んでいない場合の血圧は、低ければ低いほどよいことがわかっていますが、守口市の健診データも同じ結果でした(左図)。

●正しい血圧の測り方

【測定時間帯・回数】

- ・朝（起床後1時間以内）
排尿後、服薬前、かつ朝食前
- ・晩（就寝前）

の1日2回

【測定時の注意】

- ・測る前
食事・運動・入浴・喫煙・カフェインの摂取は避ける。
- ・冬、寒い部屋での測定は避ける。

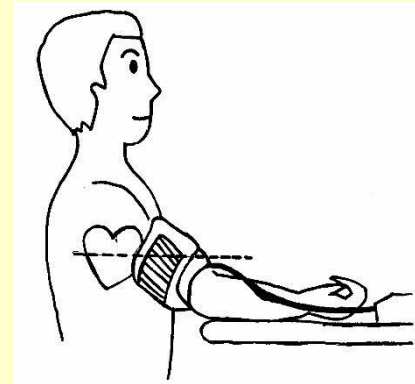
【方法】

いすに座って1～2分安静にした後、上腕が心臓の高さになるようにしてカフを巻き測定する。

【測定値】

一度に2回測定し、平均値をとる。

血圧は、測る度に値が違います。
通常、何度か測っているうちに、最初よりは低くなります。



血圧計は指や手首で測るものではなく、腕（上腕）で測るものを使いましょう。

血圧計がないときは…

公共施設やドラッグストアに血圧計を設置しているところがあります。守口市市民保健センターの1階ロビーや守口市役所市民課前にもありますので、ご利用ください。

注意！自分で測定した血圧で、勝手に薬の調整をしてはいけません。

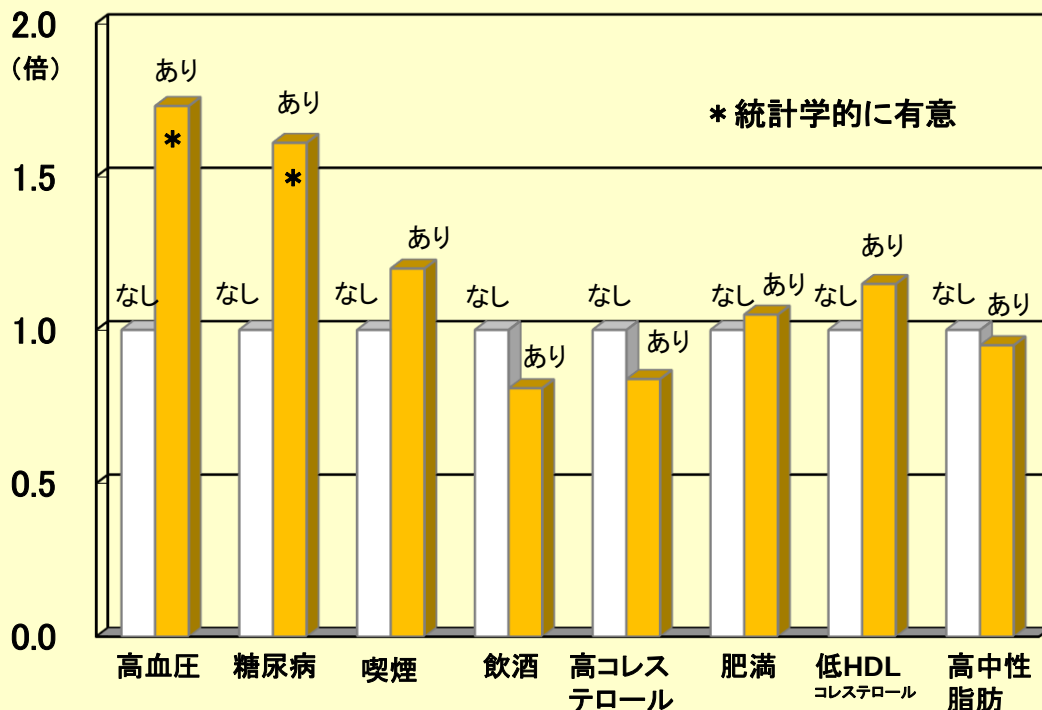


寝たきり、認知症予防に血压管理！

血压管理は、寝たきり・認知症予防に最も効果的です！

脳卒中は、寝たきり・認知症の重要な原因で、高血圧は守口市民の脳卒中に強く関係します。血圧を下げることで効果的に予防できます。

守口市健診結果とその後の脳卒中死亡（1997-2023年）



守口市健診でも、健診受診時、高血圧があった人はなかった人に比べて1.7倍以上その後の脳卒中死亡が多かったことがわかっています（左図）。

血圧を下げる生活習慣

- 減塩
- 運動
- 節酒
- 減量

それぞれについての詳しい情報は、市民の皆さんを対象に開催している「チェンジライフ教室」（平日午後約2時間程度）にご参加下さい。

問合せ：守口市市民保健センター
TEL 06-6992-2217

血圧が下がらなければ、薬は必要です。