

## 高血圧について

高血圧とは、動脈の壁に圧力がかかりすぎた状態をいいます。

高血圧の状態が続くと、血管の老化(動脈硬化)が進み、

脳卒中や心筋梗塞などの重い生活習慣病を引き起こします。

### 生活習慣病予防の基本は、禁煙と高血圧予防です！

#### ＜高血圧予防の第1歩＞

- ①食塩の摂取を少なくしましょう。(1日男性 8g、女性 7g以下)
- ②自分にあった適度な運動(1日 30分程度のウオーキングなど)をしましょう。
- ③お酒の飲みすぎに注意しましょう。
- ④太りにすぎに注意しましょう。
- ⑤健診を受けましょう。

### ◎守口市市民健診の血圧判定基準(単位:mmHg)

		収縮期血圧(最高血圧)		
		120未満	120～139	140以上
拡張期血圧(最低血圧)	80未満	適正血圧		
	80～89		生活習慣改善血圧	
	90以上			高血圧

## 肝炎ウイルス検診の記録

受診年月日

年

月

日

#### ＜問診＞

①肝臓病にかかったことや肝機能が悪いと言われたことがありますか。 はい( 歳)・ いいえ

②これまで、C型肝炎ウイルス検査を受けたことがありますか。 はい( 歳)・ いいえ・ わからない

③現在または過去に、C型肝炎の治療を受けていますか。 はい( 歳)・ いいえ・ わからない

④現在または過去に、B型肝炎の治療を受けていますか。 はい( 歳)・ いいえ・ わからない

#### ＜結果＞

C型肝炎ウイルス検査	判定結果	1.現在、C型肝炎ウイルスに感染している可能性が高い 2.現在、C型肝炎ウイルスに感染している可能性が低い
	判定期理由	
HBs抗原検査		陽性 ・ 陰性
実施機関名		

※今回は感染している可能性が低いと判定された

場合でも、今後「身体がだるい」「食欲がない」「吐き気がする」「皮膚が黄色くなる(黄疸)」などの症状が出たり肝機能の異常を指摘された場合などは、必ず医師に相談してください。