

健康 ワンポイント アドバイス



血圧を測る習慣をつけましょう

高血圧は自覚症状が少ないまま進行し、脳卒中や心臓病の大きな原因となります。高血圧の最大の原因は塩分の過剰摂取です。旭市民の塩分摂取量は、男女ともに国の目標より2g以上多い傾向にあります。食塩を取り過ぎると、体内の塩分濃度を薄めるために水分をため込もうとし、血液量が増えて血管の壁に圧力がかかります。これが続くと高血圧の状態になります。

普段の血圧を正確に知ることは、健康維持のために重要です。自宅での血圧測定(上腕で測るタイプを推奨)を習慣にしましょう。

測定のタイミングは1日2回

朝: 起床後1時間以内で、トイレを済ませ、朝食や薬を取る前

夜: 就寝直前で、入浴や飲酒の直後は避ける

測定時のポイント

- 椅子に座り、1～2分リラックスしてから測定する
- 薄手のシャツ1枚であれば着たままで良い
- カフ(腕帯)は、ひじのくぼみから1～2cm上に巻き、心臓と同じ高さで測定する



血圧手帳を活用し、 測定値を記録しましょう

日々の血圧を記録できる手帳を、健康づくり課の窓口で無料配布しています。測定した数値を記録し、135/85mmHgを繰り返し超える場合は、主治医に相談しましょう。

【健康づくり課 保健師】