

伊予市地域包括支援センターだより

いきいき通信

NO.17

血圧は健康のバロメーター

皆さんは、普段の自分の血圧を把握していますか。家庭や病院などで定期的に測っている方も多いのではないのでしょうか。

血圧は、身体の調子を知るバロメーターです。定期的な計測をおすすめします。

血圧は、心臓から送り出される血液が血管の壁に与える圧力のことです。この圧力が、基準値以上の状態が続くことを高血圧といえます。

高血圧の自覚症状には、一般的に次のようなものがあげられます。

- 頭痛
- めまい
- 肩こり
- むくみ
- 動悸



これらの症状だけで、高血圧だとは判断できませんが、放っておいて高血圧が進行し、取り返しがつかなくなることもあります。自覚症状がない場合もあるので、自分自身の適正な血圧を知っておくことが大切です。

高血圧を放っておくと...

高血圧を放っておくと、動脈硬化を引き起こす場合があります。動脈硬化とは、血管が弾力性を失ったり、血管の内側が狭くなったりする状態をいいます。動脈硬化になると、血液が流れるときの抵抗が増え、さらに血圧が上昇してしまいます。

その結果、心臓や血管に過度の負担がかかり、心筋梗塞や脳梗塞などの非常に重い病気を引き起こしてしまうのです。

血圧の正常値を知っておこう

高血圧に対処するためには、医師の診断のもと、きちんとした治療に取り組むことや、普段の生活の中で定期的に血圧を測って、体調の管理をすることが大切です。

血圧の正常値は、時代によって基準値が変わってきています。現在の基準値は、収縮期(最高)血圧が130 mmHg未満、拡張期(最低)血圧が85 mmHg未満といわれています。

ただし、家庭で血圧を測る場合と病院等で測る場合では、10〜30 mmHg程度の変動があるので注意しましょう。また、個人差もあります。医師に相談するなどして、自分の適正な血圧を把握しておきましょう。

予防・改善のポイント

高血圧のはつきりとした原因は明らかになっていませんが、遺伝的な体質や生活習慣が関係していることは分かっています。ストレスや食生活、過労などが一因となっているので、生活習慣を見直すことで、予防することが出来ます。普段の生活の中で、できることから始めましょう。

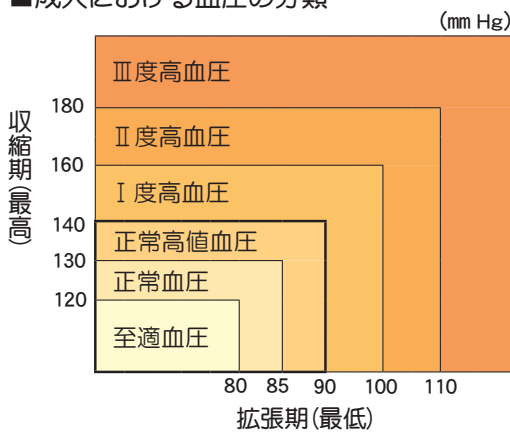
- 《食事の改善ポイント》
- 塩分を減らしましょう
- バランス良く食事をとりましょう
- 食べ過ぎに注意しましょう



《生活習慣の改善ポイント》

- 適度な運動をしましょう
- タバコは控えましょう
- アルコールは適量にしましょう
- ストレスや急激な温度差に注意しましょう
- 肥満に気を付けましょう

■成人における血圧の分類



伊予市地域包括支援センター

(伊予市役所1階長寿介護課内)

☎982-1111(内線544-555)