

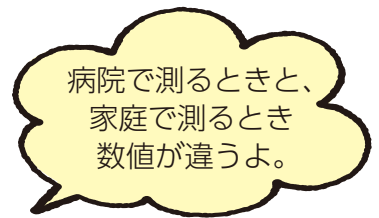
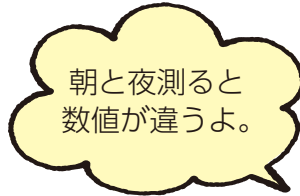
元気のひきだし

今月から「元気のひきだし」の連載がスタートしました。健康について様々な情報を分かりやすく発信し、生活習慣病を予防するためのヒントになればいいなと思います。

記念すべき第1回目は「**血圧って変動するのか？**」についてです。



- 血圧は日によって変動します！血圧が変動するのは生きている証拠です。食事や運動、ストレス、気温の変化など様々な要因で変動するので、1日中一定ということはありません！



Q. 血圧が高いと身体にどのような影響を及ぼすのか？

全身には隔々にまで血管が張り巡らされています。中には、髪の毛くらい細い血管もあります。血圧が高くなることで血管が傷ついたり、血管内が狭くなるなど、動脈硬化が起こり、脳卒中や心臓病など様々な合併症を起こしてしまう可能性があります。



合併症を予防するために
1番大切なことは...

○日頃から血圧を測る習慣をつけることで、身体の状態を把握することが大切です。

血圧は、環境や気分で変動するので、医療機関・健診での測定値と家庭での測定値が異なる場合があります。そのため、本来の血圧を知るのに役立つのが「**家庭血圧**」測定です。

家庭で血圧を測るメリット

1

毎日同じ条件、
リラックスした状態
で測定できる

2

血圧の変動に
早期に気づくこと
ができる

3

記録があることで、
病院受診時の材料
になる

測るときのポイント

①できるだけ測る時間を決めて測定しましょう。

※排尿前や入浴直後、飲酒後は血圧の変動が大きくなるため、その時間帯は避けましょう。

②測る前は、1～2分間安静にしたあと、リラックスした状態で測りましょう。

③日付と測定した時間、血圧の数値を記録しましょう。

※血圧管理ノートを役場にて配布していますので、お気軽に健康づくり係の窓口までお越しください。



お問い合わせ：健康保険課 健康づくり係 ☎966-1217