



血圧、ちゃんと知っていますか？ **～自分の血管を守るために～**

① 血圧の基準値

みなさんどこに入りますか？

※収縮期血圧と拡張期血圧が異なる分類に属する場合は、高いほうの分類に入ります！

収縮期血圧 (mmHg)	180以上	Ⅲ度高血圧				
	160-179	Ⅱ度高血圧				
	140-159	Ⅰ度高血圧				
	130-139	高値血圧				
	120-129	正常高値血圧				
	120未満	正常血圧				
		80未満	80-89	90-99	100-109	110以上
拡張期血圧 (mmHg)						



「朝、血圧を測って高かったら飲む。低かったら飲まない、と自分で決めていた」



血圧の薬は、毎日継続して飲むことで効果が出るものです。自己判断でやめたり、調整したりすると、血圧が乱高下して血管や臓器への負担が増えてしまいます。24時間で血圧は大きく変動するので、1回の血圧の値で自己中断してしまうのは危険です。



体調や薬が気になるときは、自己判断せずかかりつけ医や保健師に一度相談してみましょう。



家庭血圧を測ることは、自分の血圧の状態を知るうえでとても大切です。



血圧は朝測るっていうけど、朝のいつ血圧測ればいいの？

測るときのポイント



起床後1時間以内、トイレの後、朝食の前、薬を飲む前に測りましょう！



① 椅子に座って1～2分たってから
(座ったばかりだと血圧が安定していないことがある)



② カフは心臓と同じ高さで
(カフが心臓より低い位置だと数値が高く出るなど不正確になる場合がある)



③ できれば2回測って平均を取るとより正確



朝は血圧が高めに出やすい時間帯でもあります。**毎日同じ条件で図ることが大切です。**

② 中頓別町の高血圧の実態

高血圧の割合を比べると…

	収縮期血圧130以上	拡張期血圧85以上
中頓別町	46.8%	45.9%
全国1位(県)	44.0% (秋田)	29.2% (山形)
北海道	39.0%	25.2%
全国平均	36.5%	24.0%

約2人に1人が該当！

③ 高血圧が続くとどうなる？

血管の内側が少しずつ傷ついていきます。**自覚症状がないまま進行**するため「サイレントキラー」と呼ばれます。

血管へのダメージ



でも、早めに気づけば…

- ・重症化を防ぎこれまでと変わらない生活が送れる
- ・入院・手術・長期リハビリを避けることで、医療費の負担もぐっと抑えられる。



血圧の管理は、体にも・生活にも・お財布にもやさしい健康習慣です！



年1回の健診で体の状態を確認してみましょう
町の集団健診では**病院での定期受診だけでは受けられない心電図・眼底検査**も一緒に受けられます！

検 査	わかること
心電図検査	心臓の状態・不整脈など
眼底検査	目の奥から脳・血管の状態を確認
血液検査	腎臓の機能・コレステロールなど



「国保病院で受診しているから大丈夫」
と思っている方も、ぜひ町の健診を活用してみてください！