

# 厚生連診療所だより



## あなたの血圧はどのくらいですか？



心臓は収縮と拡張を繰り返して、血液を全身に送っています。

心臓から送り出された血液が、血管の中を通るときにかかる圧力が**血圧**です。

1日の間でも変動があり、緊張やストレス、様々な日常生活の場面において値が変化します。

なお、**高血圧**とは、安静時の血圧が**慢性的に正常値よりも高い状態**の事をいいます。



安静時血圧が

収縮期血圧	拡張期血圧
<b>140以上</b>	<b>90以上</b>

の方は**高血圧**です！！



血管に負担がかかる

動脈硬化を  
起こしやすくなる

脳卒中（脳梗塞や脳出血など）や心疾患（心筋梗塞や狭心症）  
などの病気につながる



### 血圧高めと言われた方へ、生活習慣改善のポイント

**肥満を予防し、適正体重を維持しましょう。**

BMI（体格指数）25未満を目標にしましょう。

**塩分の摂りすぎに注意しましょう。**

しょうゆ・塩の量を減らし、七味などの香辛料を適度に使うようにしましょう。

**適度な運動を行いましょう。**

無理をしないで、今より1日10分動くようにしましょう。

・ウォーキングや水泳などの有酸素運動が効果的です。

**ストレス（働きすぎや悩みすぎなど）や急激な温度差に要注意。**

これからの寒い時期は、トイレや浴室では要注意です。

**禁煙しましょう。**

喫煙は高血圧を引き起こす原因のひとつです。

上手なストレス発散を心がけ、禁煙を実行しましょう。



厚生連診療所では、高血圧の相談・治療を行っております。

血圧測定のみ行うことも可能です。

また、禁煙外来も行っておりますので、お気軽にご相談ください。



<問い合わせ先>  
熊本県厚生連診療所  
電話：(096) 328-1055  
内線：2800