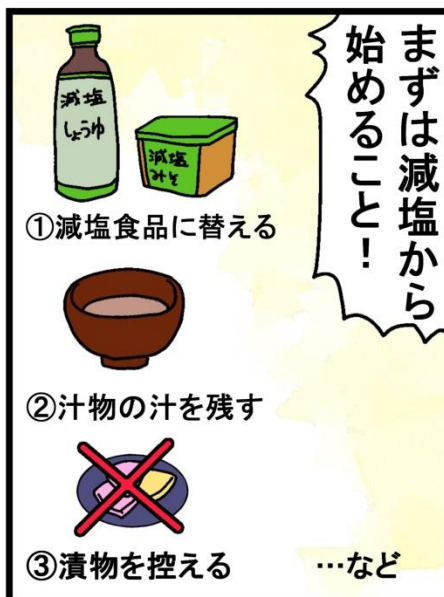




身長	kg/m	○○
BMI	kg/m	○○
収縮期	mmHg	129
拡張期	mmHg	84

...おや？



血圧の基準範囲は以下のとおり

つまり貴女の健診結果はギリギリセーフだっただけ!

<特定健診の血圧の基準範囲>

収縮期 (上の血圧)	130mmHg未満
—かつ—	
拡張期 (下の血圧)	85mmHg未満

血圧

は

血管にかかるプレッシャー!!

●見えないところで血管にプレッシャーをかけ過ぎていませんか？

収縮期血圧

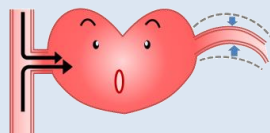
(上の血圧)



心臓が縮み、一気に血液を送り出しているときの値

拡張期血圧

(下の血圧)



心臓が広がり、血液を溜めているときの値

血圧は“血管が受ける圧力”のこと。高い圧力を受け続けていると、血管壁の弾力性やしなやかさが失われ、**脳卒中や心臓病のリスクが高まります。**

❗年間約10万人が高血圧により死亡していると言われています。

(mmHg)

	基準範囲	保健指導該当 (生活習慣改善)	医療機関へ	
			生活習慣を見直しても改善しない場合は受診	ただちに受診
収縮期血圧 (上の血圧)	130未満	130以上	140以上	160以上
拡張期血圧 (下の血圧)	85未満	85以上	90以上	100以上

標準的な健診・保健指導プログラム(平成30年度版)より

普段の血圧を知っておこう

お奨めは
上腕に巻くタイプ



起床後1時間以内(食前・排尿後)

- ①心臓と同じ高さに巻いて
- ②座ったまま1~2分安静に
- ③2回測って平均値を記録

【高血圧予防※に効果的な生活習慣】

◆減塩

1日の食塩摂取量の目標値は、男性8g未満、女性7g未満

調味料は「かける」より「つける」



酸味でおいしく



汁物は野菜で具たくさんに



など

↑
上ページ参照

- ◆野菜を積極的に食べる (野菜に含まれるカリウムは血圧を下げる働きがある)
- ◆体重をBMI25未満にする
- ◆節酒する →1日の適量はビールなら500ml程度+週1日以上以上の休肝日
- ◆禁煙する
- ◆有酸素運動をする →1回10分以上、合計して1日40分以上がお奨め

※治療中または治療が必要な場合は、主治医に相談が必要です。

会社にも血圧計を常備してあげるから測りなさい!

