



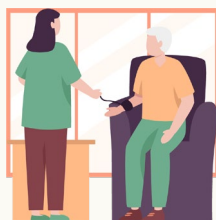
みんなの健康塾ちゃんねる

ポケット版
埼玉地区

2021年師走号

埼玉石心会病院

冬の**高血圧**に要注意！



冬は寒さの影響で血圧が大きく変動する季節です。朝、起床し布団から出た時や暖かい室内から表へ出た時など、急な寒さを感じると、血圧が急上昇してしまいます。

血圧の高い人は、狭心症の発作や心筋梗塞など、思わぬ事態につながることもあるため注意が必要です。また、血圧が正常の人でも高血圧予防のために健康的な生活を心がけましょう。

自分の**血圧**を知っていますか？

高血圧は自覚症状がほとんどないので自分では気がつかない人が多く、また、健診等で高血圧を指摘されても、放置する人が多くいます。しかし、血圧が高い状態をそのままにしていると、動脈の壁に負担がかかって動脈硬化を進行させ、やがては狭心症や心筋梗塞などの心疾患、脳出血や脳梗塞等の脳血管疾患を招くことにつながります。

血圧が高いと言われている人は、定期的に血圧を測って、数値を確認しましょう。また、正常値内の人でも日頃から、自分の血圧値を確認しましょう。



血圧の目標値

赤枠内が「高血圧」

| | 診察室血圧 | | 家庭内血圧 | |
|--------------|------------------------|------|----------------------|------|
| | 最高血圧 | 最低血圧 | 最高血圧 | 最低血圧 |
| 正常血圧 | <120 かつ <80 | | <115 かつ <75 | |
| 正常高値血圧 | 120~129 かつ <80 | | 115~124 かつ <75 | |
| 高値血圧 | 130~139 かつ/または 90~99 | | 125~134 かつ/または 75~84 | |
| I 度高血圧 | 140~159 かつ/または 90~99 | | 135~144 かつ/または 85~89 | |
| II 度高血圧 | 160~179 かつ/または 100~109 | | 145~159 かつ/または 90~99 | |
| III 度高血圧 | ≥180 かつ/または ≥110 | | ≥160 かつ/または ≥100 | |
| (孤立性) 収縮期高血圧 | ≥140 かつ <90 | | ≥135 かつ <85 | |

医療情報を
“もっと” お手軽に
“GET!”
LINE インスタ登録してね！

みんなの健康塾ちゃんねる

出典：日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」



公式LINE
友だち登録は
こちらから！



公式インスタグラム
フォローはこちらから！

健康長寿は「高血圧の管理」が

ポイント！

なぜ？怖い高血圧



脳出血
脳梗塞
脳虚血

狭心症
心筋梗塞
心不全

タンパク尿
腎不全

大動脈
解離
閉塞性動
脈硬化症

血管に係る様々な病気につながる！

高血圧の予防

- ①塩分の制限
- ②肥満を治す
- ③お酒はほどほどに
- ④適度の運動を
- ⑤カリウムを十分に
- ⑥ストレスの管理を
- ⑦禁煙と低脂肪食

- ②肥満を治す
- ④適度の運動を



無理せず週3回20分ほどの適度な有酸素運動を。
有酸素運動で体に体内に酸素を取り込むことで、脂肪を燃焼。ふくらはぎの筋力で血液循環を補助。

- ⑥ストレスの管理を



精神的な安定を保とう。
散歩に出かけたり、友人と話をしたり、自分なりのストレス解消法を。

「みんなの健康塾ちゃんねる」にて、
『健康長寿は「高血圧の管理」がポイント！』
の動画を公開予定！

監修：埼玉石心会病院
循環器内科 顧問
山根正久 医師

<みんなの健康塾ちゃんねる>
YouTube QRコード→

