

高血圧を予防し、健康寿命を伸ばそう！

血圧が高くても、初期にはほとんど自覚症状はありません。だからといって高血圧の状態を放置していると、動脈硬化を進め、脳血管疾患や心疾患などの重大な病気を引き起こすことがあります。適正な血圧を保つことで、こうした病気の大部分を予防することができます。

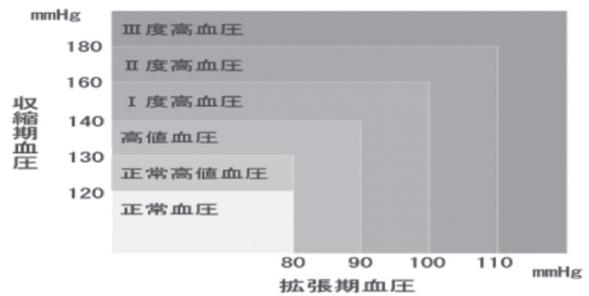
どうして高血圧を放置すると、いけないの？

高血圧を放置してはいけない理由、それは、血管を傷つける大きな原因だからです。血管が傷つくと、血管は破れやすく、つまりやすくなります。また、常に高い圧力がかかることで、血管の弾力性が失われ、次第に血管が硬く厚くなります。すると、コレステロールが付着しやすくなり、動脈硬化が進行し、さらに血圧が高くなるという悪循環に陥ってしまいます。特に脳や心臓での動脈硬化は、脳卒中や心筋梗塞といった命に関わる病気を引き起こします。



健診を活用しましょう！

年齢とともに血管は衰え、高血圧や動脈硬化は進んでいきます。ご自身の血圧を知るためにも、特定健診などを毎年受診しましょう。また、すでに治療中の人も、普段の検査には含まれない項目もありますので、是非受診し健康増進に役立てましょう。右表を参考に、ご自分の血圧を確認し、日常生活の中で血圧をチェックしてみましょう。



「日本高血圧治療ガイドライン」より

適塩生活をはじめましょう

高血圧の原因のひとつに、食塩のとりすぎがあります。高血圧予防には、『適切な食塩をとる＝適塩』が必要です。

さあ、みんなで適塩生活をはじめましょう！

1日の成人の適切な食塩摂取量は、**男性8g未満、女性7g未満**です！
※高血圧治療の場合、**1日6g未満**



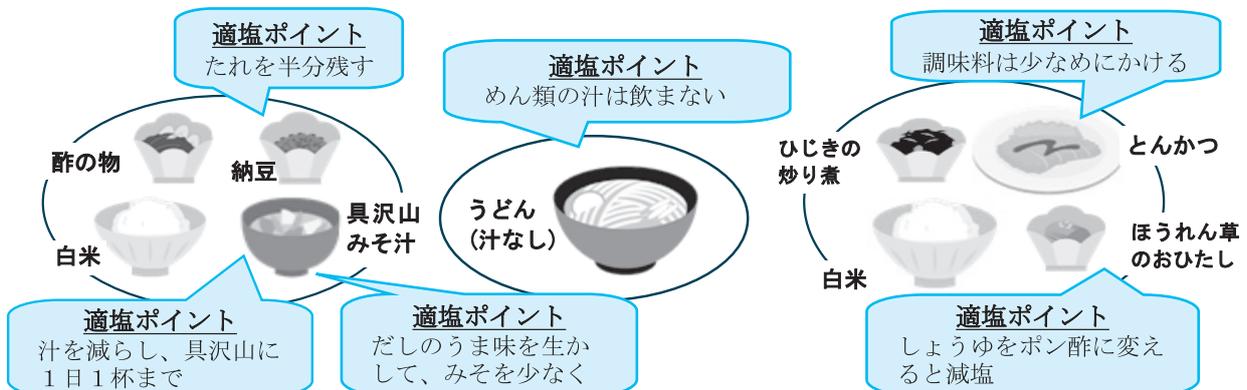
いつも適塩を心がけた食卓を

※食塩は、推定です。

【朝食】 1食分食塩量1.9g

【昼食】 1食分食塩量3.0g

【夕食】 1食分食塩量2.0g



適塩ポイント実行で1日の食塩摂取量6.9g

生活習慣の改善を行っても血圧が高い人は、早めに病院を受診し治療を受けましょう。国保特定健診は12月28日まで受診できます。高血圧のリスクを早くみつけるためにも、健診を活用しましょう。

問 住民人権課 ☎32-1104 町保健センター ☎32-9025