



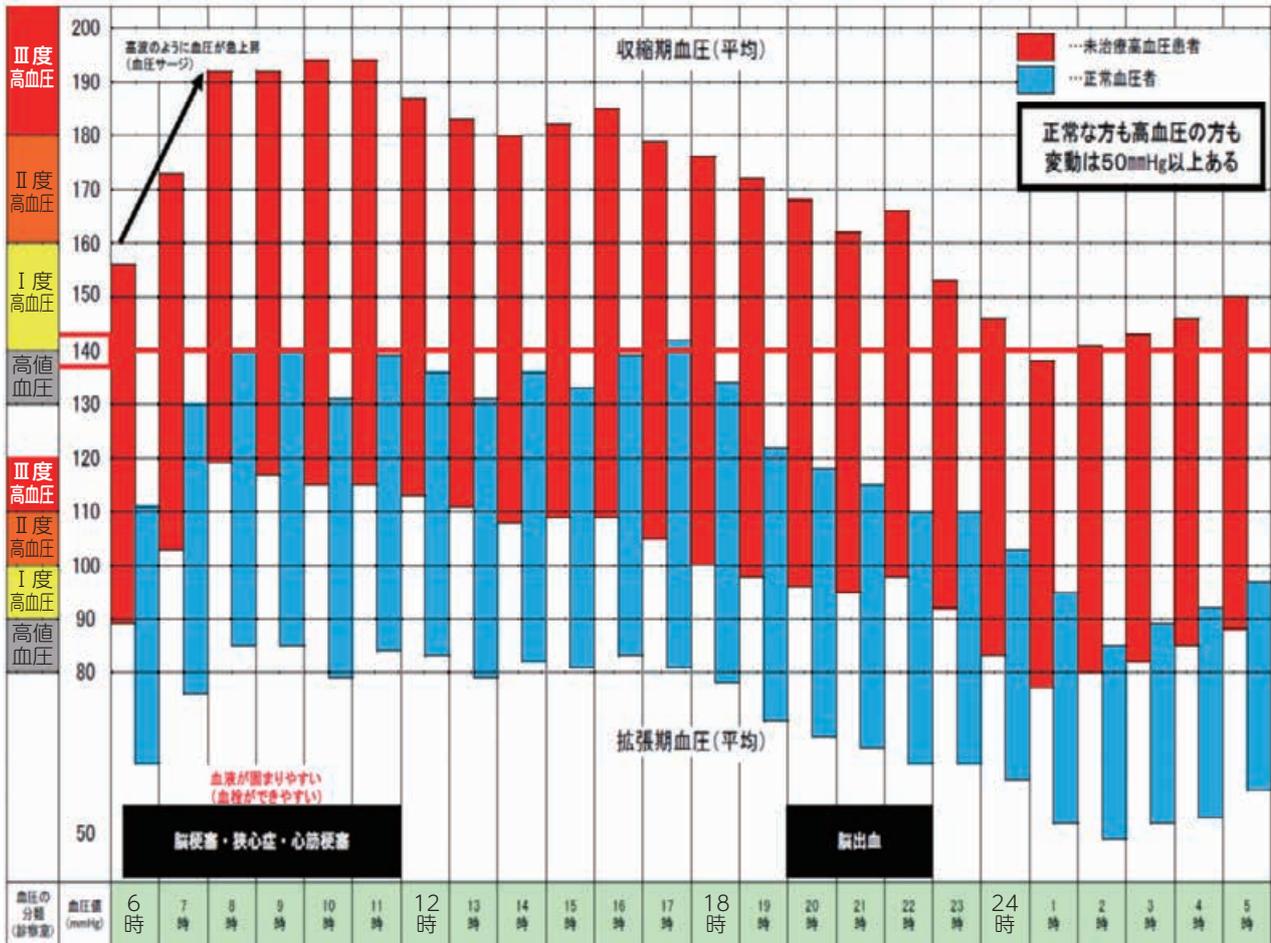
健康かわら版 血圧にご注意ください。

☎ 保健福祉課 健康増進係 ☎476-1111 (132)

健康寿命達成のうえで大切なことは、血圧の適切な管理です。というのも、高血圧は「死亡や寝たきり」の大きな原因である脳卒中や心臓疾患の最大の危険因子であるからです。

「測るたびに血圧は変わる。どれが本当かわからないので高くても気にしない。」や「降圧薬内服に対する抵抗感がある。」という方もいらっしゃるかもしれません。

確かに血圧は常に変動しています。その血圧を24時間見てみると…夜間に血圧が低下し、早朝に再上昇しています。



どの血圧もその時々血圧として本当の血圧です。ただ血圧が高い時間が長く続くと、血管障害が進み脳心血管疾患の発症が多くなります。血圧が高いレベルで変動(上の図赤グラフ)するのではなく、低いレベルで変動(上の図青グラフ)することが重要です。

そして、降圧薬治療の目的は、1日を通じて血圧を正常の変動(低いレベルでの変動)にすることで、脳・心臓・腎臓を守ることなのです。また、生活習慣の修正でも高血圧の予防・降圧効果が期待できます。

血圧についてもっと詳しく知りたい方は、役場保健福祉課健康増進係までお問い合わせください。

