

血圧について

福知山市健康医療課

もくじ

① 高血圧症について

② お知らせ



血圧ってなに？



血圧とは、

心臓から送り出された血液が、血管の内側の壁を押し出す力のこと。

「収縮期血圧」（上の血圧）：心臓が収縮し、血液が全身に送り出されるときに血管にかかる力

「拡張期血圧」（下の血圧）：心臓が拡張し、血液が心臓に戻るときにかかる力

**高血圧って
どのくらいから言うの？**



**血圧を測る場所
によって数値が決め
られています！**



基準値

・病院や健診会場での血圧

	至適血圧	正常高値血圧	高値血圧	I度高血圧	II度高血圧	III度高血圧
収縮時血圧	120未満	120~129	130~139	140~159	160~179	180以上
拡張期血圧	80未満	80未満	80~89	90~99	100~109	110以上

・家庭での血圧

	至適血圧	正常高値血圧	高値血圧	I度高血圧	II度高血圧	III度高血圧
収縮時血圧	115未満	115~124	125~134	135~144	145~159	160以上
拡張期血圧	75未満	75未満	75~84	85~89	90~99	100以上

家庭で血圧測定を！

病院や健診での血圧よりも家庭での血圧の方が信頼性が高いため、高血圧の診断では家庭血圧が優先されます。



健診や人間ドックを受けて
ご自身の健康状態を
チェックしてね♪



血圧が高いと、なんでいけないの？

高血圧は**自覚症状**がなく、

知らないうちに命に関わる病気（脳梗塞・心筋梗塞・動脈硬化・腎不全など）を引き起こすからです。

別名「サイレントキラー」とも呼ばれています。



原因はどんなことが多いのでしょうか

〈食事編〉

- 塩分が多い
- 野菜摂取量が少ない

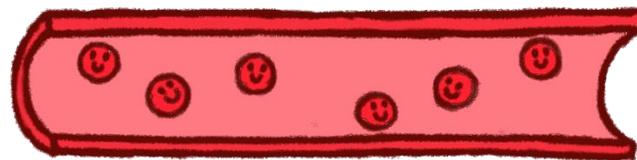


〈運動編〉

- じっとしていることが多い
- 運動習慣が少ない

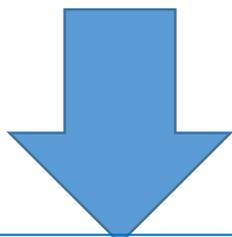
他にも
アルコールの飲みすぎ
タバコを吸っている。
など

運動のメリット



血圧を上げるホルモンの分泌を減らし、
血圧を下げるホルモンの分泌を増やします。

その結果



血圧を下げてくれる

また、血流を良くし、血管の内側にある細胞を刺激して、血管をしなやかにする物質を分泌してくれる効果も！

運動のポイント

- ① ストレッチを行う。
- ② 有酸素運動を取り入れる。
- ③ 継続して、運動する。



①ストレッチを行う。

ストレッチは体をほぐすだけではない！

運動**前**のストレッチ：心臓や関節への負担を減らす。
けがの予防

運動**後**のストレッチ：疲労蓄積の予防



②有酸素運動を取り入れる。

有酸素運動とは長時間継続して行う運動

毎日30分以上、

または週に180分以上を目安に（生活習慣病予防）

（例）

- ・ウォーキング
- ・ジョギングなど



③ 継続して、運動する。

日常生活のちょっとした時間を活用してみましよう。

(例)

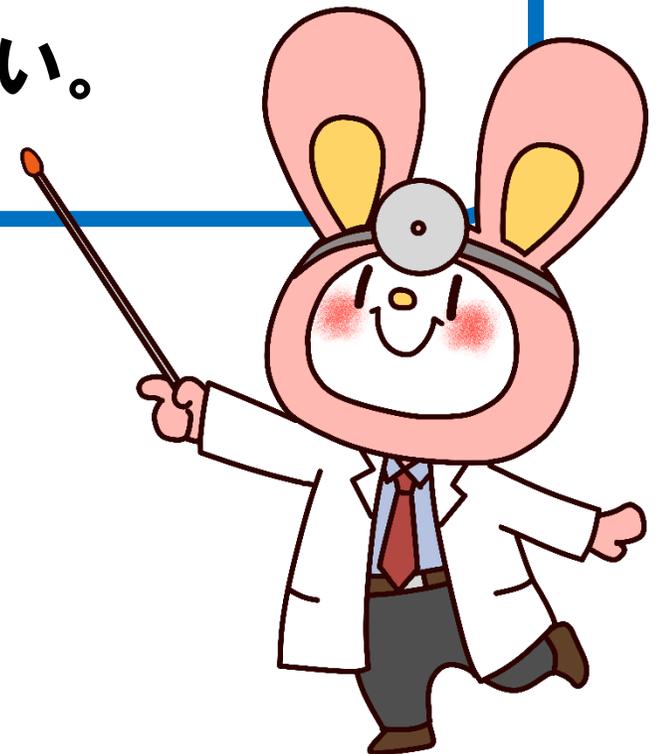
- 早歩きを試してみる。大股で歩いてみる。
- 掃除をする。
- 自転車を使う。
- 買い物時、車を遠い所に止めてみる。
- テレビを見ながら、体操（貯筋体操、ふくちライフ体操など）



注意

整形疾患を持っている人や医師から運動制限を言われている人は、主治医の指示に従ってください。

運動する際は、事前に主治医に相談してください。



お知らせ

4月末からふくちやま交流
プラザ図書館にて、**血压**につ
いての**展示**をします。
ぜひ足を運んでみてください。

図書館で高血圧をテーマに展示をします
ぜひお越しください！

場所：福知山市立図書館中央館 2 階

日時：4/30（水）～5/11（日）※月曜休館

レシピコーナー

◎減塩・野菜レシピ

ご自由にお持ち帰りいただけます



※昨年度の様子

血压測定

自動血压計を

ご利用いただけます

リーフレットコーナー

運動や食生活を見直す

ためのヒントが盛りだくさん♪

関連本を紹介

借りて読んでみよう

KENPOS

展示を見てクイズに答えると
正解者に KENPOS ポイントが
後日もらえる！



問い合わせ先

TEL:0773-23-2788

FAX:0773-23-5998

福知山市役所 健康医療課