

# #STOP! 高血圧

まだ関係ないと思っ  
ている  
あなたも必見

## ● 血圧が高いとなぜ良くないか・・・ ●

血圧値は血液の量と血管の抵抗(硬さ)で決まります。  
血圧が高くても普段の生活の中では何の症状も不自由もありません。しかし、高血圧は、脳卒中、心臓病、腎臓病および大血管疾患の重大な原因疾患となります。



脳 卒 中

悪化すると・・・  
**命が危険**



心 筋 梗 塞

## ● 高血圧危険度チェック! ●

- 味の濃い食べ物、塩・しょうゆが好き
- BMI25以上 (体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))
- たばこを吸っている
- 家族に高血圧の人がいる
- ストレスを感じる事が多い
- 1日60分以上の運動は週2日以下である
- アルコールを毎日飲んでいる



ストレス



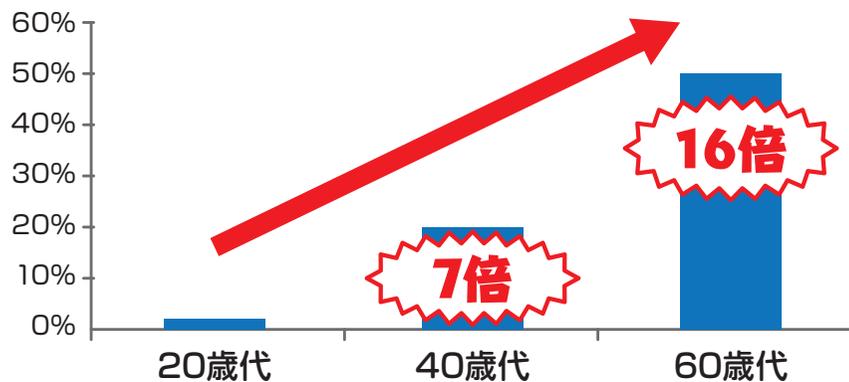
zzz



※チェックが多いほど危険度は高くなります!

\*参考：厚生労働省ホームページ

## ● 年代別高血圧者の割合・・・ ●



引用：平成29年 国民健康・栄養調査より

## ● 家庭でも血圧測定を! ●

日常生活での血圧の状態を把握するため、  
毎日血圧を測り記録しましょう。  
医療機関や健診だけでなく、家庭での血圧  
測定をおすすめします。



朝

- 起床から1時間以内に
- トイレを済ませてから
- 食事前、降圧薬をのむ前に

測る

夜

- 就寝前に測る

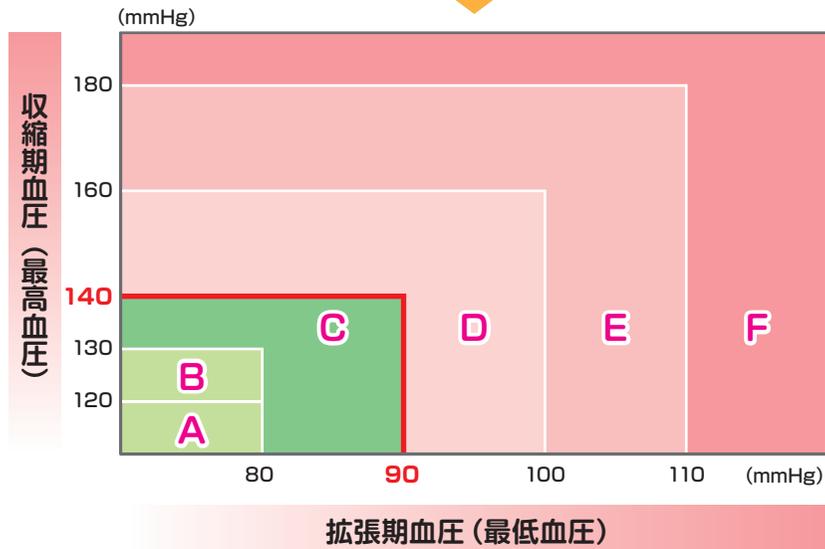


# いざ！血圧測定！



測定日	年	月	日	時	分
収縮期血圧 (最高血圧)			/ 拡張期血圧 (最低血圧)		
mmHg/			mmHg		

あなたの値はA~Fのどれ？



(参考：高血圧治療ガイドライン, 2019)

**A** のあなた

## 正常血圧

現在の血圧を維持しましょう。



**B** のあなた

## 正常高値血圧

正常血圧ですが高めです。  
生活習慣を改善しましょう。

**C** のあなた

## 高値血圧

正常血圧ですが高めです。  
生活習慣を改善しましょう。

**D** のあなた

## I 度高血圧

生活習慣の改善が必要です。  
1-3か月以内に再計測し、高ければ、  
医療機関を受診しましょう。

数値が改善しないなら、  
医療機関を  
受診しましょう。

**E** のあなた

## II 度高血圧

生活習慣の改善が必要です。  
1-3か月以内に再計測し、高ければ、  
医療機関を受診しましょう。

すぐに医療機関を  
受診しましょう。

**F** のあなた

## III 度高血圧

直ちに、生活習慣の改善、医療機関  
の受診が必要です

すぐに医療機関を  
受診しましょう。