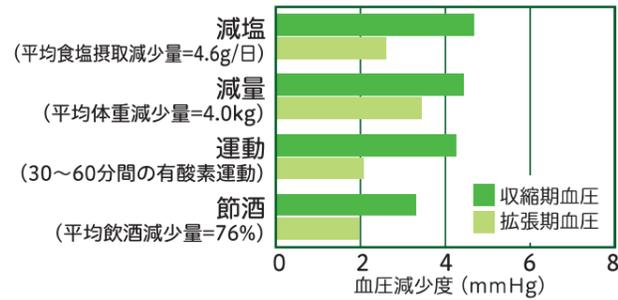


生活習慣の改善で血圧を下げるには

減塩や減量などに取り組むことが有効です。すでに高血圧治療中の人も、重症化予防のために、生活習慣の改善を行っていくことが大切です。

ただし、血圧を上げる要因には、家族の病歴や他の病気が関係している場合もあります。生活習慣を改善しても血圧が下がらない場合は、家庭血圧の記録を医師に診てもらいましょう。



【参考】高血圧治療ガイドライン2019

高血圧は脳卒中と心疾患の最大の危険因子！

脳や心臓にある細い血管は高血圧に弱く、血管の壁が硬くなる前に治療を始めることで、脳卒中や心疾患の予防につながります。

血圧の薬を飲み始めたら、一生飲まなければならないの？



生活習慣の改善や服薬により、血管の壁が硬くなる前に血圧を下げることで、薬を減らしたり止めたりすることもできます。まずは主治医に相談してみましょう。

血管の状態を予測し、生活習慣の見直しにつなげる「特定健診」

毎年1回、健診を受診することで、血糖やコレステロールなど、血圧以外の血管を傷める危険因子も調べることができます。

【特定健診・がん検診 日程】

市内医療機関での実施は11月29日(土)までです。集団健診会場の最終日は11月28日(金)です。集団健診会場では、がん検診も実施しています。がん検診は検診希望日の2週間前までに「令和7年度がん検診申込書(はがき)」でご予約ください。

検診日	会場名	受付時間	特定・長寿・若年	検査項目						
				胃	大腸	肺・結核	前立腺	子宮	乳	
11月	11日(火) 中島文化センター(能登演劇堂)	8:30~10:00	●	●	●	●	●			
	12日(水) 田鶴浜地区コミュニティセンター	8:30~10:00 13:00~14:00	●	●	●	●	●		●	
11月	13日(木) 矢田郷地区コミュニティセンター	8:30~10:00 13:00~14:00	●	●	●	●	●		●	
	17日(月) 能登島地区コミュニティセンター	8:30~10:00 13:00~14:00	●	●	●	●	●		●	
11月	18日(火) 矢田郷地区コミュニティセンター	8:30~10:00	●	●	●	●	●			
11月	28日(金) 矢田郷地区コミュニティセンター(託児あり)	8:30~10:00 13:00~14:00	●	●	●	●	●		●	

※各保険者ごとに特定健診の受診先が異なります。七尾市国保加入者、一部の七尾市国保以外の医療保険加入者の家族は七尾市が実施している集団健診会場を受診できます。詳しくは各医療保険者にご確認ください。

あなたの血圧はどのくらい？ 家庭血圧 のすすめ

問 健康推進課 ☎53-3623

1回の測定では判断できない“高血圧”

健診では緊張して高くなるけど、家では低いから大丈夫よね？



病院で測ったら高くなかったから、家では測らなくてもいいよね？

高血圧の中には、家庭で測る血圧(家庭血圧)は低いのに、健診や病院の診察では緊張して血圧が高くなる「白衣高血圧」や、反対に健診や病院の診察では血圧が低いのに、家庭血圧は高い「仮面高血圧」があります。

どちらも放置してしまうと全身の血管が硬くなり、脳や心臓、腎臓などに影響が出てきます。健診や病院の診察と家庭血圧の両方を継続的に見ていくことが大切です。

家庭血圧で何が分かる？ 正しい家庭血圧の測り方

家庭血圧は、起床後と寝る直前の2回測ることで、本来なら血圧が低いはずの夜間や安静時に血圧の高い状態が続いていないかを調べることができます。

測定のタイミング

・1日2回(朝・夜)行う

朝

- 起床後1時間以内
- トイレに行った後
- 朝食の前
- 薬を飲む前

夜

- 寝る直前
- 入浴や飲酒の直後は避ける



測定のポイント

- ・いすに座って1~2分後に測る
- ・腕の力を抜いてリラックス
- ・カフ(腕に巻くバンド)は心臓と同じ高さ
- ・衣類は薄手のシャツ1枚まで

単位: mmHg

	正常血圧の基準値		高血圧の診断基準(降圧治療の対象)	
	収縮期	拡張期	収縮期	拡張期
家庭で測定	115未満	75未満	135以上	85以上
病院で測定	120未満	80未満	140以上	90以上

【参考】日本高血圧学会 家庭血圧測定ガイドライン