

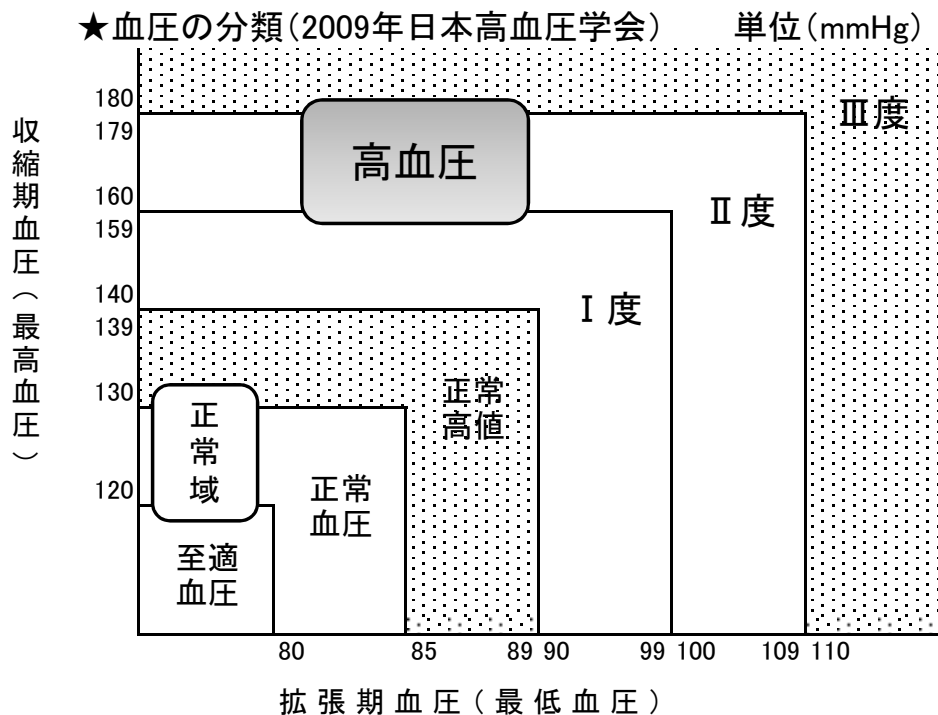
1. 毎日の健康

1-9

最近 血圧値が気になる

動脈にかかる圧力を血圧といい、心臓が収縮して動脈に血液を送り出した時の血圧を収縮期血圧、心臓が拡張して動脈にかかる圧力が小さくなった時の血圧を拡張期血圧といいます。

血圧は、一日のうちでも変動し、体調や環境、精神的な状況によっても影響を受けます。



血圧計を常備して毎日ほぼ決まった時間帯に測り、収縮期(最高)血圧/拡張期(最低)血圧が130/85mmHgを継続して超えている場合は、高血圧予備軍です。かかりつけ医に相談しましょう。

「高血圧」は自覚症状を感じにくいいため、気がつかないうちに命にかかわる病気を引き起こす「サイレントキラー」(沈黙の殺人者)と呼ばれています。高血圧は、脳血管疾患や心疾患の原因にもなる動脈硬化を進行させることから、定期的な健診とともに家庭での日常的なチェックが大切です。

お問合せ先

西保健所 保健予防課

TEL.(052)523-4619

FAX.(052)531-2000