



高血圧を予防しましょう

栃木県民の男性の3人に1人以上、女性4人に1人以上が高血圧で、年齢が上がるとともに割合は高くなっています。(H28年県民健康・栄養調査)

血圧は、心臓から押し出される血液が血管を通るときにかかる圧力です。

血圧が高いと、血管は強い圧力によりダメージを受け続けて、だんだん硬くもろくなっていき、ある日突然命に関わる病気を引き起こします。

〈高血圧の診断基準〉

分類	最高血圧	最低血圧
家庭血圧 ※1	135 mmHg 以上	85 mmHg 以上
診察室血圧 ※2	140 mmHg 以上	90 mmHg 以上

※1 家庭で測った血圧値 ※2 健診や医療機関で測った血圧値

血圧が高いと どんな病気になるの？

脳卒中：血管が詰まる「脳梗塞」、血管が破れる「脳出血」「くも膜下出血」など

心臓病：冠動脈の血流が悪くなる「狭心症」、血管が詰まり心臓の一部が壊死する「心筋梗塞」、心臓の機能が低下する「心不全」など

腎臓病：腎臓の機能が低下する「慢性腎臓病(CKD)」、慢性腎臓病(CKD)がさらに進行し、人工透析や腎臓移植が必要になる「腎不全」など

高血圧にならないための5つの生活習慣

- ① **減塩**：食塩の取りすぎは高血圧の大きな原因です。調味料をかけすぎない、ラーメンのスープは残すなど、日頃の食生活で減塩を心掛けましょう
- ② **肥満解消**：食べ過ぎや運動不足による肥満は高血圧・脂質異常・高血糖を招きます。毎日体重を測り、体重を管理しましょう。
BMI(体格指数) = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
＜普通体重：18.5～25 未満＞
- ③ **適度な運動**：適度な運動は血流を良くし、血圧を下げる効果があります。
- ④ **禁煙**：たばこを吸うと血管が収縮し、血圧が上昇します。
- ⑤ **節酒**：お酒の飲み過ぎは血圧を上昇させます。飲み過ぎには気をつけて、週に2日休肝日を設けましょう。

〈お酒の適量(1日)〉ビールの場合…500ml(中瓶1本)、ワインの場合…グラス2杯弱、焼酎の場合…1/2合、日本酒の場合…1合

生活習慣の見直しだけで十分に血圧が改善されない場合はかかりつけ医に相談しましょう。

問健康福祉課 ☎(57)4171

ゆ〜らんど(野木町健康センター) お知らせ

★新館にてフィットネススタジオを開催しております。トレーニングシューズをご持参下さい。
(毎週木・金・土曜日)

★2月のお風呂 温泉…(男女露天風呂)9日(土)・10日(日)・23日(土)・24日(日)《西那須野温泉大鷹の湯》

★ゆ〜らんど winter イルミネーション

今年も冬空を彩るイルミネーションを開催しております。

【機械点検のお知らせ】

・2月12日(火)より2月14日(木)まで機械点検の為、臨時休館日になります。

【修繕工事のお知らせ】

・2月25日(月)より3月2日(土)まで受水槽の修繕工事の為、臨時休館日になります。
大変ご迷惑をお掛けします。

住所 野木町南赤塚1514-1
電話 0280(57)0755
指定管理者 宮ビルサービス(株)
休館日 火曜日