

保健師だより

脳血管疾患を予防しましょう

小郡市の脳血管疾患(脳梗塞や脳出血)の発症の割合は、福岡県の割合に比べると多くなっています。脳血管疾患の主な原因はメタボリックシンドロームですが、特に高血圧と脂質異常が大きく関連しています。脳血管疾患は予防可能な疾患です。高血圧や脂質異常を予防し、治療が必要な場合は適切に治療し改善すれば、脳血管疾患の発症を防ぐことができます。

高血圧の場合

家庭で血圧測定をし、普段の血圧の状態を知ることが大切です。測定値は記録しておきましょう。

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

家庭で血圧を測定する場合には、上にあげた条件で行うことが大切です。

家庭血圧での高血圧基準は
135/85mmHgです。



測定する時のポイント

いすに座って
1～2分たってから測定する

座った直後では、血圧が安定しないことがあります。測定時には、腕の力を抜いて、リラックスすることも大切です。

カフ(腕に巻くベルト)は心臓と
同じ高さで測定する

心臓より低い位置だと、数値が低く出るなど、不正確になる場合があります。

薄手のシャツ1枚なら
着たままでもよい

カフは素肌に直接巻きつけたほうがいいですが、薄手のシャツ1枚ぐらいなら、着たまま測定できます。

脂質異常の場合

脂質異常は自覚症状がないため、健診で血液検査をすること以外に脂質の状態を知る方法はありません。毎年健診を受けて血液の状態をチェックすることが大切です。

脂質異常に関連する項目の正常値

- 中性脂肪：150mg/dl未満
- HDLコレステロール：40mg/dl以上
- LDLコレステロール：120mg/dl未満

脳血管疾患の予防のため、生活習慣の改善を心がけましょう。

- 食べすぎ、塩分・脂肪の摂りすぎを防ぎ、野菜を多く食べるようにしましょう。
- 運動習慣や日常生活で身体活動を増やすようにしましょう。
- たばこは動脈硬化を進行させ、血管を収縮させるため血圧の急上昇を招きます。禁煙しましょう。
- アルコールの飲みすぎはやめましょう。アルコールと同量の水を飲んで脱水症状を防ぎましょう。
- 睡眠時間をしっかりと、ストレス解消法を身につけましょう。
- 朝目覚めた時と夜寝る前にコップ1杯の水を飲み、脱水症状を防ぎましょう。

♪あすてらす♪
健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。お気軽にお越しください。☎72-6467
毎週月～金曜日 午前9時～11時/午後1時～4時(あすてらす休館日を除きます)

● 問合せ先 健康課健康推進係 ☎72-6666