

## 血圧ってそもそも何を表しているの??

血圧とは、心臓から血液が流れ出るときに、血管にかかる圧力を数値で表したものです。血圧は2つの数字で表されていますが、高い方を“収縮期血圧”、小さい方を“拡張期血圧”とよび、このそれぞれの数字を見て血圧が高いかどうか判断します。

収縮期血圧：心臓がギュッと収縮して血液を血管に送り出すときの、最も高い血圧

拡張期血圧：送り出された血液によって圧力がかった血管が元の太さに戻るときの、最も低い血圧

## 自分の血圧を見てみましょう!

血圧は、いくつかの区分に分類することができ、血圧が高くなるほど、脳心血管病、慢性腎不全などになるリスクや死亡率は高くなるといわれています。血圧が高くても自覚症状が出ることはほとんどないので気づきにくいですが、日ごろから血圧を測り、自分の血圧を確認していくことが大切です。

収縮期血圧      拡張期血圧

133 / 72

《Aさんの場合》



### 【自宅で血圧を測るときの基準値】

収縮期血圧	160以上	Ⅲ度高血圧				
	145~159	Ⅱ度高血圧				
	135~144	Ⅰ度高血圧				
	125~134	高値血圧				
	115~124	正常高値血圧				
	115未満	正常血圧				
		75未満	75~84	85~89	90~99	100
拡張期血圧						

血圧を確認する場合、収縮期血圧と拡張期血圧をそれぞれ確認します。Aさんの場合、収縮期血圧は“高値血圧”、拡張期血圧は“正常高値血圧”の分類となります。収縮期血圧と拡張期血圧で区分が異なっている場合は、高い方の区分になるため、Aさんは、“高値血圧”に分類されることとなります。「このくらいの血圧なら大丈夫…」と思われる方もいるかもしれませんが、正常高値血圧以上の方は将来、脳心血管病の発症確率が高いこともわかってきているため、生活習慣の改善など注意が必要となります。

## 特定健診・がん検診を実施しました!!



6月15日(土)から19日(水)に公民館・福祉センターで特定健診・がん検診(胃がん・肺がん・大腸がん)を実施し、5日間で600人以上の方が健(検)診を受診されました。健(検)診を受診していただき、ありがとうございました。

次回、町内で特定健診・がん検診(胃がん・肺がん・大腸がん)をまとめて受けられるのは、12月14日(土)から16日(月)になります。詳しくは11月号広報のチラシでお知らせしますので、もうしばらくお待ちください。