

「いきいき健康生活応援ページ」

# 健康のススメ！とは？

桂川町では、医療と介護の現状を住民の皆様にお知らせするとともに、その課題の解決に向け、医療・介護・健康の担当課が連携して取り組んでいます。そこで、前月号から「医療と介護の予防」をテーマに、「いきいき健康生活応援ページ」健康のススメ！のシリーズ連載を始めました。

今後は毎月、生活習慣病などの重大疾病の予防対策、自分らしくいきいきとした生活づくりなど、「医療」、「介護」の観点からいくつかの健康維持のためのポイントを紹介し、来年3月号で「まとめ」を掲載して行く予定です。ご意見等ございましたらお寄せください。

## 自分の血圧値、ご存知ですか？

前回（9月号）では、桂川町には高血圧の方が多く実態についてお伝えしました。今回は、測定した血圧値の正しい確認の仕方と、「もし高血圧を放置していたらどうなる？」といったことを、実際の事例を交えてご紹介します。

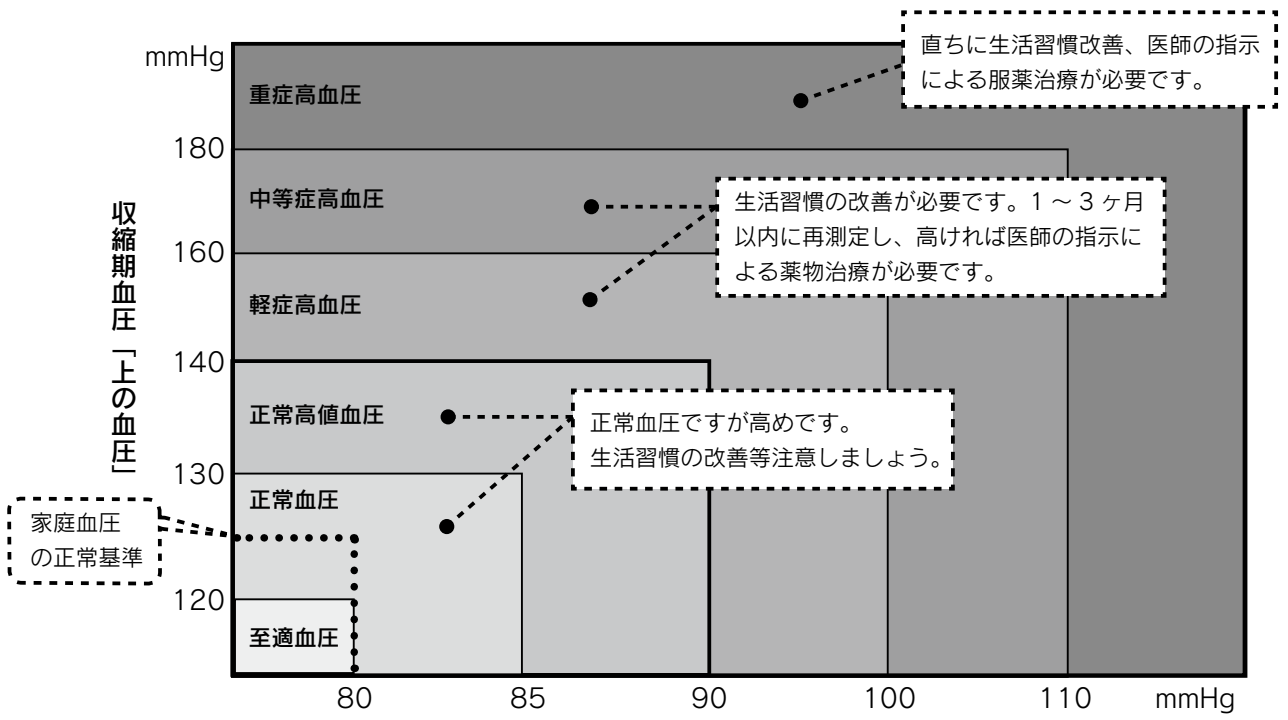
まずは、血圧値を測定する機器について。電子血圧計は電器店などで4千円前後から購入でき、誰にでも手軽に測定できる製品が各メーカーから多く出されています。一家に一台あると、家族の血圧管理が手軽にできて便利です。

また、医療機関受診時に測定してもらったり、役場玄関ロビーや総合福祉センター「ひまわりの里」内のラウンジ、総合体育館トレーニング室などにも、電子血圧計を設置していますので、ご利用ください。

## 血圧測定しました。この血圧値で、大丈夫なの？

高血圧が恐ろしいのは、自覚症状のないまま動脈硬化を進行させることです。症状が出た時にはかなり危険な状態に……。そこで、まずは「自分の血圧値がどの段階か？」を下記グラフで確認しましょう。

### 成人における血圧値の分類（表①）



高血圧治療ガイドラインより