

高血圧シリーズ

第3回

「生活習慣が
血圧に及ぼす影響」

【問合せ先】

桂川町総合福祉センター
「ひまわりの里」
☎65・0001

総合福祉センター
保健師 田中 智絵



血圧が上がる条件	
血圧が上がる条件	
血液の量が増える	血液の量が増えるとたくさんの血液を送り出そうとするため心臓は強く収縮し、血圧が上がります。
血管が細い	血液の通り道である血管がキュッと細くなる（収縮）と細い血管に血液をよりスムーズに流し込もうと血圧が上がります。
血管が硬い	血管が傷つき動脈硬化が進むと血管の弾力性がなくなり血圧が上がります。



血圧が高い人は、なぜ自分が血圧が高いのか、生活習慣の面から自己分析してみましょう。血圧が正常値の人も、血圧が上がる原因となる生活習慣を知り、血圧上昇の予防に役立ててください。

今回は、血圧を上げない生活習慣、高血圧対策について一緒に勉強します。

高血圧は、原因を知り、自分自身が生活習慣に気を付けることで防ぐことができます。血圧が上がる条件と、その原因となる生活習慣をまとめたものが上・左の表です。

生活習慣と血圧の関係

脳卒中（脳出血・脳梗塞）や心筋梗塞、腎不全だけでなく、認知症も引き起こす高血圧。高血圧の原因には、遺伝による体質や他の病気によるものもありますが、多くの場合、生活習慣が原因です。

今月号では「生活習慣が血圧に及ぼす影響」について一緒に学びましょう。

高血圧の最大の要因
「生活習慣」

【問合せ先】健康福祉課 健康推進係 ☎65・0001
(桂川町総合福祉センター「ひまわりの里」)



特別検診

骨粗しょう症検診・口腔がん検診のご案内

【検診日】 9月21日（日）

【開催場所】 総合福祉センター「ひまわりの里」
(当日は「ひまわりフェスタ」開催)

骨粗しょう症・口腔がん検診

	骨粗しょう症検診	口腔がん検診
対象者	30歳以上	
定員	100人	40人
検診料	1,000円	無料
検診時間	10時～12時	10時～14時 (12時～13時昼休み)

【申込期間】 9月1日～12日

【申込方法】 いずれの検診も要事前申し込み。問診票を渡しますので、総合福祉センター窓口で申し込みをしてください。電話での申し込みはできません。

※申し込みは代理の人でも可

※申し込み時に検診時間を決定します

※骨粗しょう症検診を受診する人は、検診時に検診料をお持ちください。

※定員になり次第、締め切り。お早めにお申し込みください。