

## 高血圧症は「国民病」！？

高血圧症で継続的な治療を受けていると推定される患者数は、約800万人！※1 厚生労働省「H20患者調査」  
また、通院者率(病院に通院している者の割合)を傷病別にみると、男女ともに高血圧症の通院者率が最も高くなっています。※2 厚生労働省「H19国民生活基礎調査」

さらに、高血圧症は自覚症状が少ないため、実際の患者数は、推定3,000万人を超えるとも言われており、まさに国民病と言えます。

## 生活習慣の改善



…が治療の原則です

### 塩分量とアルコール量の見直しを！

食塩制限  
1日6g未満

**6g**

お酒の適量の目安(1日量)	
ビール(中びん)	1本まで
日本酒	1合まで
ワイン(グラス)	2杯まで
ウイスキー(シングル)	2杯まで

### 禁煙を！

喫煙は動脈硬化を促進させます。  
心臓病や脳卒中予防のためにも、禁煙に努めましょう！



### 体を動かす習慣を！

運動としては、ウォーキングや軽いジョギング、平らなところでのサイクリングなどの有酸素運動がおすすめです。  
また、運動以外にも、家事などの日常生活で身体を動かすことも効果的です。



### 血圧を下げる薬を服用する時の注意点

- ◆ 決められた量を、決められた時間に飲みましょう
- ◆ 自分の判断で中止したり、薬の量を変えないようにしましょう
- ◆ 飲み忘れても、まとめて飲まないようにしましょう
- ◆ 他の薬との飲み合わせに注意しましょう



代わりに…

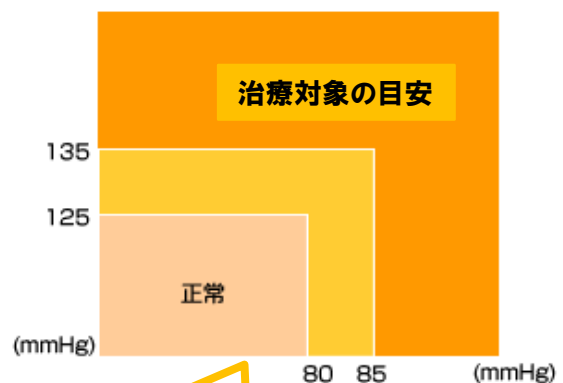
今回の内容は、あくまでも一般的なものです。  
かかりつけ医のいる方は、かかりつけ医に相談して指示やアドバイスを受けてください。



### 参考資料編

家庭で測定した血圧値の治療対象の目安とは？

日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2009」より作図



血圧値は日々変わるものなので、多少の測定値の変化に一喜一憂せず、一定期間の推移を見守り、かかりつけ医と相談することが重要です。

お問い合わせ 宮城県登米保健所 TEL 0220-22-6117

◆ 当所HPの【働く人の健康づくり情報ガイド】をご活用ください。「学びゲーション」のバックナンバーもこちらから  
<http://www.pref.miyagi.jp/et-tmhwfz/hatarakuhito/guide-top.htm>