

特集

血圧は、測らないとわからない。



市長からのメッセージ

「ケツアツ」。少し気になるけれども、なかなか自覚症状もなく、どう対処していいか分かりにくいですね。

下の図をご覧ください。血圧とは血管にかかる圧力のこと。高い血圧を放っておくと血管が硬くなり、脳卒中や心臓病など重大な病気につながります。実際に脳卒中の約8割に高血圧が関係しています。さらに北九州市では、高血圧に該当する方の54%が未治療という特徴があります。

知らないままにいることこそが一番のリスク。早めに知ってこそ、自らの命と健康を守れます。ぜひぜひ皆さん、ご自身の血圧に関心を持ってみてくださいね。

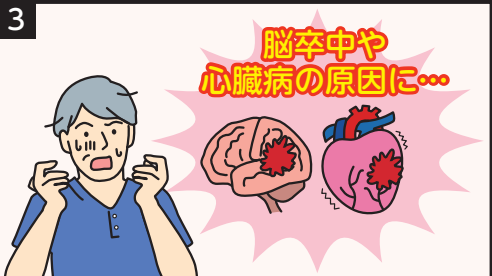
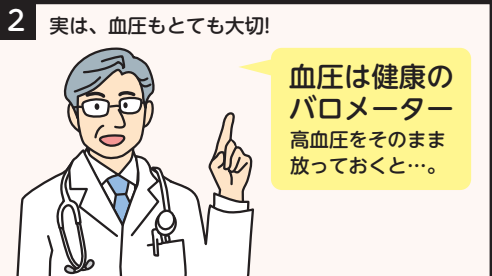
北九州市なら、必ず、できる!



北九州市長
武内 和久

4コマでわかる!

あなたにも関係がある血圧の話



専門医に聞く! 知っておきたい血圧のこと

血圧は変動するもの

血圧は、血管の柔らかさや心臓の働き、血管を流れる血液の量で決まります。数値は一定ではなく、時間帯や季節、運動、食事、睡眠、喫煙など、日常生活のさまざまな要素の影響を受けて変動します。



血圧が上がるのには理由があります

生活習慣、遺伝的な体質、加齢などにより、血圧は上がります。

血圧上昇の主な仕組み

- 血液量が増える
食塩を取りすぎると、体内の塩分濃度を一定に保つために、のどの渇きを感じて水を飲みます。その結果、体液（血液）量が増えます。
- 血管が硬くなる
血管がしなやかさを失うと、血液の圧力に合わせて十分に膨らむことができなくなります。

高血圧が続くと血管が傷んでいきます



高血圧は、血管に強い圧力がかかり続けている状態です。そのままにすると血管の壁が傷み、動脈硬化が進みます。さらに進行すると、脳卒中や心臓病、腎臓病などの重大な病気につながります。

お話を伺った先生

土橋卓也先生 社会医療法人 製鉄記念八幡病院顧問 日本高血圧協会副理事長



日本高血圧学会では、地域全体で脳卒中や心臓病を防ぐ「高血圧ゼロのまち」づくりを全国で推進しています。

病院での測定値は高く出ることもあるので、家庭で継続して血圧を測ることが大切です。

まずは血圧測定から! 自分の状態を知ることが健康を守る第一歩です。

北九州市の
気になる
データ

脳卒中を発症した人のうち、高血圧症の人は



約8割

脳卒中を発症した人のうち、健診を受診していたのは



約2割

健診受診者で高血圧に該当する人のうち、



54%
が未治療

[出典 第三次北九州市健康づくり推進プラン(令和4年 KDBシステム)]

だから、
まずは

自分の血圧を知ろう。

正しい測り方と、今日からできる食生活の工夫は2ページへ!

