

ふと見上げた青空に鱗雲を見つけて、確かな秋の訪れを感じました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。今回は年と共に気になってくる**血圧**についてお話したいと思います。

血圧というのは「血液が血管壁に与える圧力」です。心臓は血液を頭の方から手足の指先に血液を送り届けるため、1日に約10万回鼓動していると言われています。

高血圧によって血管への負荷が高まると、血管はダメージを受けやすくなります。更に、血管が固くなるなどして血流が悪くなると、血管が破けたり詰まったりしかねません。

高血圧と動脈硬化は悪循環を招きやすく、動脈硬化が高血圧を高血圧が動脈硬化を招き、悪化すると脳卒中を招きかねません。

高血圧とは収縮期血圧(上の血圧) **140mmHg** 以上、拡張期血圧(下の血圧) **90mmHg** 以上を言います。

日常から計測しておくことで変化がわかりやすいので、自宅で計測する習慣をつけるとよいでしょう。1日2回、朝の排尿後と就寝前に測るといいと言われています。



【正しい**血圧**の測り方】

- ・血圧は両腕で測り、違いがある時は高い方で、ない場合は利き手と逆で測りましょう。
- ・カフの中心を心臓と同じ高さ（目安は乳首の位置）にし、手のひらを上向きにし、腕の力を抜いてテーブルの上に置き、リラックスした状態で計測してください。

血圧を下げるには

○食事の減塩

塩分を摂り過ぎると血管が硬くなり、血圧を上げるホルモンが活性化し、血管内の水分が多くなり、血圧が上昇します。減塩&塩分の排出を促す食事を心がけましょう。

○体重の減量

脂肪から血圧を上げる物質が分泌され血圧が上昇します。脂肪を蓄えないように気をつけましょう。

○適度な運動を継続

適度な運動は、心臓や肺の働きを向上させ、血液の循環を促進し、継続して行うことで次第に体の各部の機能が鍛えられてきます。

懸垂や重量挙げのようないきむ運動や短距離走のような無酸素運動は逆効果なので気をつけましょう。

だんらんでは
血圧計の販売
行っております

オムロン上腕式血圧計 HEM-7122

オススメ商品



だんらん福祉用具貸与販売事業所

TEL025-530-3657

定価	9,720円
販売	7,700円