



症状がないから怖い『高血圧』

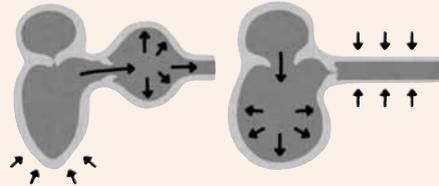
高血圧は、心筋梗塞や脳梗塞などを引きおこし、その後の生活を左右する大きな疾患ともいえ、最悪、死に至ることもあります。しかし、障がいがおこるまでなら身体的症状がなく、気づきにくいことが特徴の病気です。

『高血圧』とは？

高血圧とは、血管を流れる血液の圧力が強くなり続けている状態をいいます。血管壁が長期的に高圧状態にさらされることで、血管壁は硬くもろくなり、動脈硬化を引きおこす原因となります。

収縮期血圧(最高血圧)

心臓から血液が押し出され、血管に圧力が強くかかります
140mmHg以上ある場合に、高血圧が疑われます。



拡張期血圧(最低血圧)

心臓が広がり、血管の圧力が弱くなります。
90mmHg以上ある場合に、高血圧症が疑われます

大切なことは予防と早期発見!!

予防その① 減塩!!!

高血圧の原因の多くは塩分のとりすぎ!塩分を控えましょう。
目安: 1日7~10gまで
☆ラーメンの汁を残そう!
☆薄味になれよう!
☆漬物やみそ汁の量に注意しよう!



予防その② 肥満予防!!!

特に内臓脂肪を伴う肥満は、高血圧症などの生活習慣病の原因となります。
☆適正体重を維持しよう!
☆食べ過ぎに注意しよう!
☆適度な運動をしよう!



早期発見と予防その③ 健診受診と保健指導

症状がない病気に気づくために、健康診査を毎年受けること。そして、必要時には特定保健指導を受けて、生活を見直しましょう!

地域で見守る子育て!子育て!



妊婦健診を受けましょう

市では妊娠がわかった方に届け出をしていただき、母子健康手帳を配布しています。そのときに、『妊産婦健康診査受診票』もいっしょに配布します。この受診票は、妊娠中、産後、乳児の診察と指定された項目の検査費用が公費で負担されるというものです。

妊娠中は、ふだんより一層健康に気をつけなければなりません。妊婦さんの健康や、お腹の赤ちゃんの育ちぐあいを見るため、身体測定や血液・血圧・尿などの検査をします。

★特に、貧血、妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病などの病気は、お腹の赤ちゃんの発育に影響し、母体の健康を損なうことがあります。

★妊婦健診を受けることで、病気などに早く気づき、早く対応することができます。

妊婦健診の目的

健やかな妊娠と出産のために、市では妊娠中14回、産後1回、乳児期2回の健診を助成しています。

お母さんのお腹の中で赤ちゃんが発達していくのですが、よい胎内環境を与えてあげることは大切です。何度も健診を受けに行くことが負担になる方もいるかもしれませんが、妊婦健診を通じて姿の見えない胎児=お腹の赤ちゃんの健やかな成長を確認し、赤ちゃんを迎える喜びを感じてほしいという願いも込められています。

妊娠がわかった方は、早めに届け出をしましょう。