



日向市民の高血圧（収縮期血圧）、悪玉コレステロールの有所見率は、全国・県平均より高い

病状が悪化しないよう、しっかり治療すべし！

定期的に血圧を測定し、健康管理に役立てましょう

血圧とは、心臓から全身に送り出された血液が血管の壁を押すときの圧力のことです。

血圧は高い状態のまま放置しておくと、動脈硬化が進行して脳卒中や心臓病、腎臓病など重大な病気になる危険性が高まります。

まずは自分の血圧の値を知り、これからも元気に暮らすための健康管理に役立てましょう。

## ステップ ① 家庭血圧計（上腕測定タイプ）の測り方を知ろう！

### 測定のタイミング

#### ● 1日2回（朝・夜）行う

#### 朝

- ・起床後1時間以内
- ・トイレに行ったあと
- ・朝食の前
- ・薬をのむ前

#### 夜

- ・寝る直前
- ・入浴や飲酒の直後は避ける

家庭で血圧を測定する場合には、上にあげた条件のもとで行うことが大切。朝は4つの条件を守るようにする。夜は、入浴や飲酒の直後は避け、必ず寝る直前に測るようにする。

### 測定するときのポイント

いすに座って1～2分たってから測定する

座ったばかりだと、血圧が安定していないことがある。測定時には、腕の力を抜いて、リラックスすることも大切。

カフは心臓と同じ高さで測定する

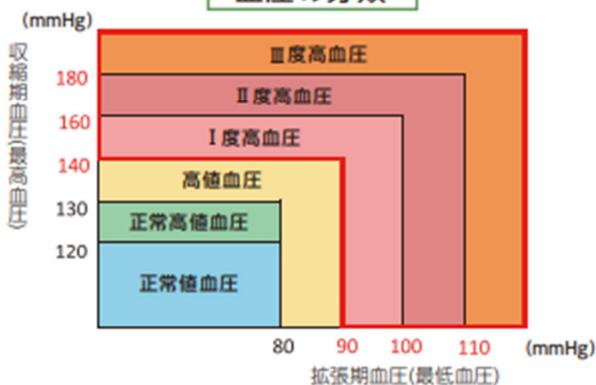
カフが心臓よりも低い位置だと、「数値が低く出る」など、不正確になる場合がある。

薄手のシャツ1枚なら着たままでもよい

カフは素肌に直接巻きつけたほうがよいが、薄手のシャツ1枚ぐらいなら、着たまま測定してもよい。

## ステップ ② 測定値が『正常血圧』かチェック！

### 血圧の分類



## ステップ ③

「血圧が高いかも」と思ったら…

家庭での血圧値が**135/85mmHg**以上の方は、医療機関にご相談されることをお勧めします。



## コレステロールってなに??



コレステロールは、私たちの体を作る細胞の膜やホルモンの材料になります。そのため、体に必要な物質ですが、とりすぎると悪影響を及ぼします。

### ★ LDL コレステロール

通称「悪玉コレステロール」といわれるものです。肝臓から全身にコレステロールを運びます。多すぎると血管をつまらせて動脈硬化を引き起こし、心筋梗塞や脳卒中などの病気につながります。

### ★ HDL コレステロール

通称「善玉コレステロール」といわれるものです。全身から肝臓にコレステロールを戻します。余分なコレステロールを血管から回収してくれるため、動脈硬化を防ぎます。

LDL コレステロールを減らし HDL コレステロールを増やすことで、血液中のコレステロール値は安定します。

### 食事のポイント

#### ☐ 食物繊維をとる

食物繊維が腸での吸収を抑え、余分なコレステロールを体外へ排出してくれます。

#### ☐ 魚料理をとる

魚の油は、血中の LDL コレステロールを減らし、HDL コレステロールを増やしてくれます。

#### ☐ 飽和脂肪酸が多い食品に注意

飽和脂肪酸は、血中の LDL コレステロールを増加させます。

#### ☐ コレステロールが多い食品に注意

血中のコレステロールは、食事の影響を受ける場合もあります。

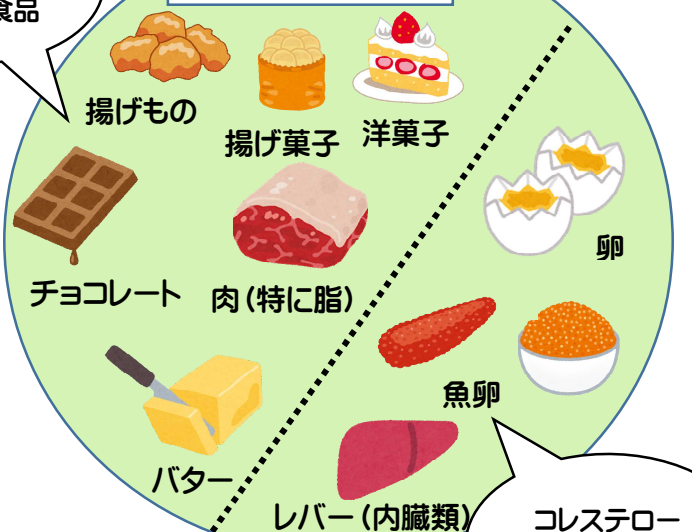


### おすすめ食品



### 飽和脂肪酸 が多い食品

### 注意したい食品



コレステロールが多い食品