

# サイレントキラーに気をつけて！！

～私達は血圧が高い集団です～

高血圧症は、症状がなく“サイレントキラー”と呼ばれています。  
 国の分析（健康スコアリングレポート）で、当健保は高血圧者が多いことがわかりました。  
 健康診断で、血圧が140/90に近づいてきたら、高血圧症の“はじまりのサイン”です。

## 当健保の高血圧該当者(血圧140/90以上)の割合



## 高血圧になりやすい職種と要因

- ☑**運転職**：運転時に精神的緊張が続くため、普段の血圧よりも20～30上昇する
- ☑**夜勤職**：自律神経に支障をきたしやすい
- ☑**事務職**：長時間座りっぱなしでストレスによる緊張が続く

血圧が高い状態を放っておくと、、、

脳梗塞  
脳出血など



心筋梗塞  
心不全など



ある日突然発症することに・・・！

日頃から・・・

目を閉じて深呼吸・簡単なストレッチなど  
緊張を緩めるように心がけましょう。



血圧130～139/85～89が続く方は要注意！

家に自動血圧計を購入して、**毎朝** 測りましょう。（二の腕に巻くタイプがおすすめ）

血圧140以上/90以上が**2週間以上**続く場合は、一度、**循環器内科**へ相談してください。



## 体重が気になる方、メタボの方は減量から始めましょう！

### 今日からできる！ 高血圧予防のポイント

#### ●塩分は1日**6～10g**まで

特に汁物（ラーメン、うどん、みそ汁など）に塩分が多く含まれていますので、要注意。

#### ●タバコとさよなら！

タバコを吸った時、血圧は**15分以上高くな**ったまま持続します。高血圧の方がタバコを吸い続けると、脳卒中や心臓病になる危険度は**4倍**となります。

#### ●DASH食をご存じですか？

高血圧改善のために推奨されている食事法です。  
**野菜、低脂肪の乳製品、魚介類、海藻、大豆製品**などを積極的に取り入れてみてください。



#### ●お酒は1合まで・休肝日の確保

1日2合以上の飲酒が毎日続くと高血圧の要因になります。



ビール (500ml)



チューハイ (7% 350ml)



焼酎 (100ml)

- ・休肝日は週に1～2日
  - ・1日適正量を守る
- ※女性はこの半分量です。

## 血圧が高くなる前に、高血圧予防に取り組みましょう！