

三重大医学部
地域医療実習
伊賀班

私たちの所属する三重大学では、1・2年の時に地域医療についての理解を深めるための実習が行われています。昨年度の活動で、伊賀市の健康問題の一つとして高血圧の方が多いう傾向にあるということ学びました。昨今のコロナ禍で現地での実習ができないことも踏まえ、パンフレットをつくることにしました。至らぬ点もあるかと思いますが、ぜひアンケートにご協力いただくと幸いです。

三重大学医学部医学科 伊賀班2年

お問い合わせ先

伊賀市役所 医療福祉政策課

電話 0595-22-9705



高血圧危険度 チェック！

- 頭痛・肩こり・不眠が続く
- 疲れやすくなったと感じる
- 移動は車がメインで、あまり歩かない
- タバコを1日1箱以上吸う
- 漬物や干物をよく食べる
- 加工食品が好き
- 夜トイレに何度も行きたくなる
- 手足がよく冷える
- お酒を飲むのが好き
- 家族に高血圧症の人がいる
-
-
-

高血圧を 予防しよう

QRコードよりアンケートにご協力をよろしく申し上げます
(期限：令和4年1月31日)

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfgDLK0i2BtX6uujuftCUsqV10BnQptxYtsK76qAUccRIWlLg/viewform?usp=sf_link



高血圧は自覚症状が少なく、放置しておくくと心疾患や脳卒中の危険があります。生活習慣を見直すことで高血圧症を防ぎ、健康な身体を目指しましょう！

高血圧をはじめ生活習慣病について、より詳しく知りたい場合には、こちらをご覧ください。
ことをおすすめします。

e-ヘルスネット（厚生労働省）(mhlw.go.jp)

高血圧とBMIの関係

BMIは[体重(kg)]÷[身長(m)の2乗]で計算でき、大きいほど肥満傾向にあることを指します。BMIが25~29.9の人はBMIが20未満の人と比べて、高血圧発症リスクが1.5~2.5倍という報告があります。特に内臓脂肪型肥満では血圧をコントロールしている神経やホルモンに乱れが生じ、高血圧になりやすいと考えられます。適切な食生活と運動による減量が効果的です。

高血圧と飲酒の関係

飲酒習慣は血圧上昇の原因です。以前は伊賀市の高血圧の方が多く原因として飲酒量の多さが考えられていたそうです。飲酒量を抑えることが予防につながります。



男性は、ビール中瓶1本 日本酒1合 ワイン2杯
女性は、その半量以下に抑えるべきとされています

以上「高血圧治療ガイドライン2019. 日本高血圧学会」より

高血圧と塩分の関係

塩分の過剰摂取も血圧を上げる要因です。2018年の日本の平均塩分摂取量は一日10.1gですが、厚生労働省推奨の目標量は男性7.5g、女性6.5g未満です。(厚生労働省e-ヘルスネットより)

タオルグリップ法

タオルを握ることで筋肉が圧迫され血流が一旦低下し、緩めることで一気に血流がよくなります。あくまでも補助的な予防法なので、生活習慣の改善と並行して行いましょう！

タオルを準備し、折りたたんで筒状になるように巻きます



タオルを軽く握り、腕を胸の前に突き出します。

- ① 2分間、力を込めて握る
- ② 1分間、休む
- ③ 2分間、反対の手で握る
- ④ 1分間、休む

この動作を2周繰り返します。

ためしてガッテン！2021年2月3日放送
「たった2分で血圧低下！？
ミクロの“ツボ”刺激で魔法のガス大活躍」より