

血圧を知って 血管を守ろう



元気でいきいき
暮らしたい～の

No.22

ほけん福祉課 電話 893-3811

ご自分の血圧がどのくらいかご存じですか？ 収縮期血圧（上の値）が140mmHg以上、又は拡張期血圧（下の値）が90mmHg以上が続くと、望ましい血圧の人と比べて約3倍脳卒中や心臓病にかかりやすいとされています。

2月1日～7日は「生活習慣病予防週間」です。まずは、自分の血圧を知ることから始めてみませんか？

血圧は高くなっても自覚症状がほとんどない

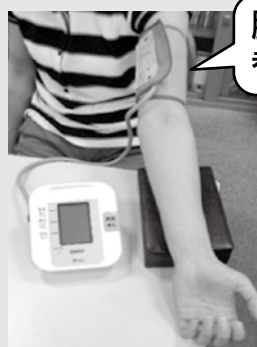
血圧が高いと、血液の通り道である血管に圧力がかかり、血管が傷みます。しかし、厄介なことにほとんど自覚症状がなく、放置すると脳卒中や心臓病の危険性が高くなります。そのため血圧を測定することがとても大切です。

血圧を自分で測ろう

血圧を自分で測ることで、血管の状態を知ることができます。しかし、血圧は変動しますので定期的に測定することが大切です。また、血圧の薬を飲んでいる方も自分で測り、かかりつけのお医者さんに伝えてください。

<血圧測定にチャレンジ>

- ◇血圧計は上腕で測るものがより正確でおすすめ
- ◇血圧計の説明書をよく読んで説明どおりに測る
- ◇測定中は動いたり話したりしない



肘にかからないように巻いてください。

<血圧値はどれくらいがいいの？>

（高血圧治療ガイドライン2014年版より）

自宅で測定する場合の正常値は・・・

最大血圧 135未満、 最低血圧 85未満

※75歳以上の方は

最大血圧 145未満、 最低血圧 85未満

高血圧など生活習慣病の治療中の方は、治療状況などによって目標の血圧値が異なります。
治療中の方は、是非主治医にご確認ください。

平成27年12月分 いの町上水道水質検査結果

※いの町公式ホームページにも掲載しています。

南上水水系・公園町水系

	単位	基準値	伊野南	伊野
一般細菌	/mL	100以下	0	0
大腸菌	—	検出されないこと	検出せず	検出せず
塩化物イオン	mg/L	200以下	3.6	1.9
有機物	mg/L	3以下	0.3未満	0.3未満
P H値	—	5.8以上8.6以下	7.0	7.4
味	—	異常でないこと	異常なし	異常なし
臭 気	—	異常でないこと	異常なし	異常なし
色 度	度	5以下	1未満	1未満
濁 度	度	2以下	0.1未満	0.1未満

鎌田水系

	単位	基準値	池/内地区	天神地区	枝川地区
一般細菌	/mL	100以下	0	0	0
大腸菌	—	検出されないこと	検出せず	検出せず	検出せず
塩化物イオン	mg/L	200以下	4.0	2.4	2.2
有機物	mg/L	3以下	0.3未満	0.3未満	0.3未満
P H値	—	5.8以上8.6以下	7.1	7.1	7.1
味	—	異常でないこと	異常なし	異常なし	異常なし
臭 気	—	異常でないこと	異常なし	異常なし	異常なし
色 度	度	5以下	1未満	1未満	1未満
濁 度	度	2以下	0.1未満	0.1未満	0.1未満
鉛、化合物	mg/L	0.01以下	0.001未満	0.001未満	0.001未満
鉄、化合物	mg/L	0.3以下	0.03未満	0.03未満	0.03未満
マンガン	mg/L	0.05以下	0.005未満	0.005未満	0.005未満