

★ 自分でできる！健康チェック ★

○高血圧のタイプ

高血圧には、「病院や健診の場で高くなるタイプ」と、「家庭で高くなるタイプ」があります。

	病院や健診	家庭
上の血圧（収縮期）	140以上 または	135以上 または
下の血圧（拡張期）	90以上	85以上

上と下のどちらかが超えていると「高血圧」の分類となります！

○自宅で血圧測定する習慣をつけましょう

ポイント① 正しく計る



- 上腕式の血圧計を選ぶ
- 椅子に座って1～2分安静にし、心臓と同じ高さになる位置で測定する

- 2回計った数値 または
平均値を記録しましょう

ポイント② 朝晩それぞれ2回ずつ、測定



- 起床して1時間以内
- トイレの後
- 朝食の前
- 薬を飲む前



- 寝る前
- 入浴や飲酒の直後は避ける

★毎日できるだけ同じ環境で測定し、平均的な血圧を知っておきましょう！

○ご存知ですか？「心原性脳塞栓症」

「不整脈」を放置していると、心臓で大きな血栓ができ、これが脳へ通じる大きな血管（動脈）を詰まらせてしまう**脳梗塞**です。脳梗塞の中でも最も重症化しやすい病気です。

○予防のポイント 自分で脈を測ってみましょう！

①手首のあたりに指を当てて、脈拍を感じる場所を見つける

②脈の感覚が不規則な場合は、不整脈。（心房細動）

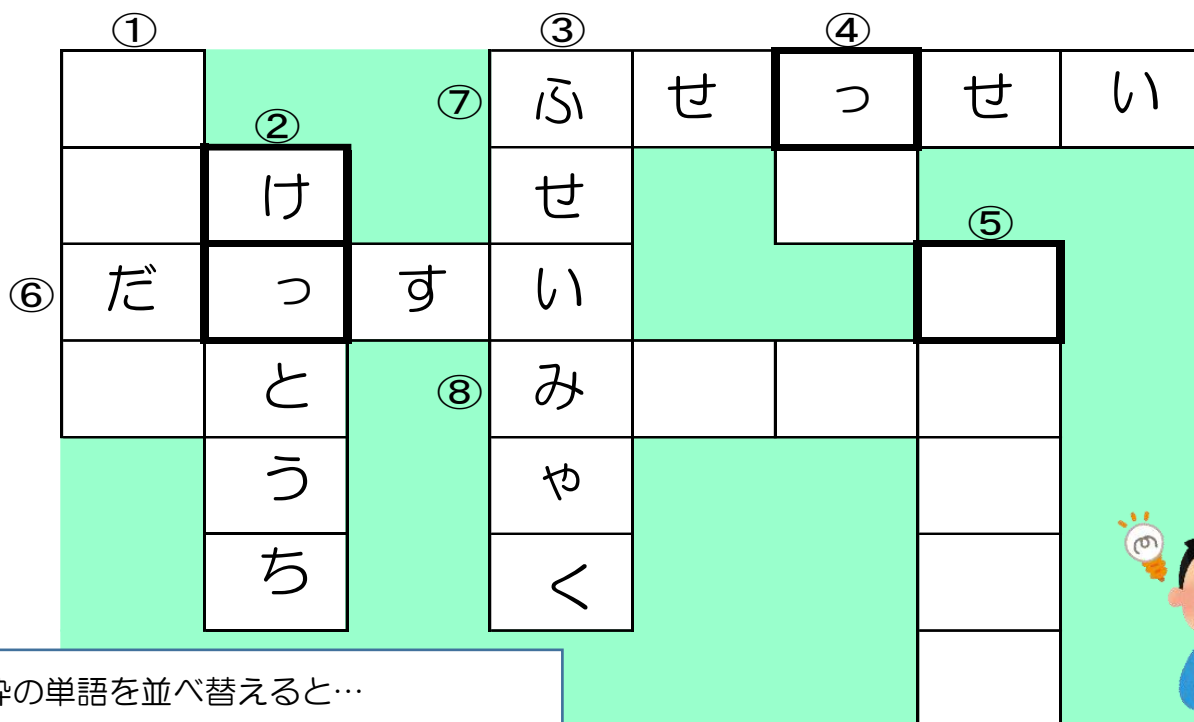
「ド・ドドド・・・ド・・・ドド」

⇒すぐ病院を受診しましょう！

※特に、動悸・ふらつき・胸痛・胸部の不快感があるときは要注意！



◎● 頭の体操！ 健康クロスワードパズル ●◎



太枠の単語を並べ替えると…

--	--	--	--

★たてのカギ

- ① 健康のため、できるだけエレベーターを使わず〇〇〇〇を使いましょう。
- ② 甘〜いものや炭水化物を食べ過ぎると、気になってくる血液の数値。悪化すると糖尿病になります。
- ③ 手首に指を当てるだけで簡単に測れ、乱れた状態を〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇といひます。これを放置していると、大きな脳梗塞につながります。
- ④ 今話題の大河ドラマの主人公が飼っていた犬の名前。
- ⑤ 少量飲むと体に良い働きをし、“百薬の長”ともいわれますが、飲みすぎると体に悪影響が。(多量摂取は脳を萎縮させ、なんと認知症リスクが3倍に！)

★よこのカギ

- ⑥ 体の中の水分が少ない状態のこと。悪化すると熱中症になります。(ビールを飲んだ後や高齢者、子どもは特に注意！)
- ⑦ 暴飲暴食、運動不足など。健康に気をつけないことを一言でいうと？
- ⑧ 〇〇〇〇〇は、だしを使って、美味しく減塩♪
(天然だしをつかうと風味も良く、美味しく作る事ができます)