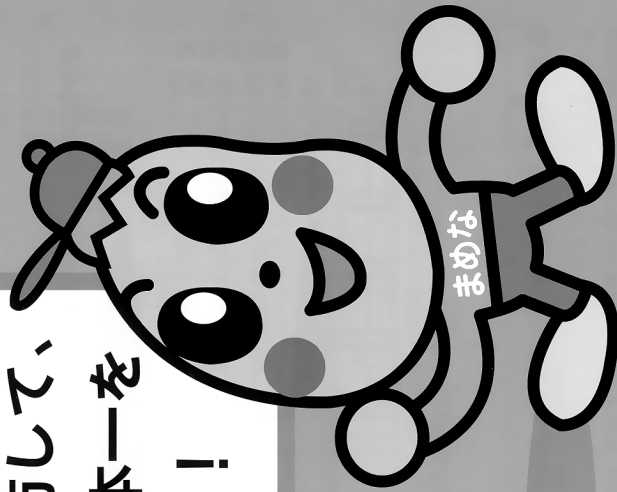


あなたの血圧、大丈夫？

脳卒中で、寝たきりにならないために!!
脳卒中の再発を防ぐために!!

脳卒中を予防して、
健康長寿日本一を
めざそう！



島根県健康福祉部健康推進課

あなたの血圧は正常ですか？

まずは自分の血圧が正常かどうか、知っておきましょう！

- 望ましい血圧値は、収縮期血圧130mmHg未満、拡張期血圧85mmHg未満です。65歳以上では、140mmHg未満、90mmHg未満が目標値です。

表1 成人における血圧の分類 (JSH2000)

至適血圧	収縮期血圧	拡張期血圧
正常血圧	<120	かつ <80
正常高値血圧	130~139	または <85
軽症高血圧	140~159	または 85~89
中等症高血圧	160~179	または 90~99
重症高血圧	≥180	または 100~109



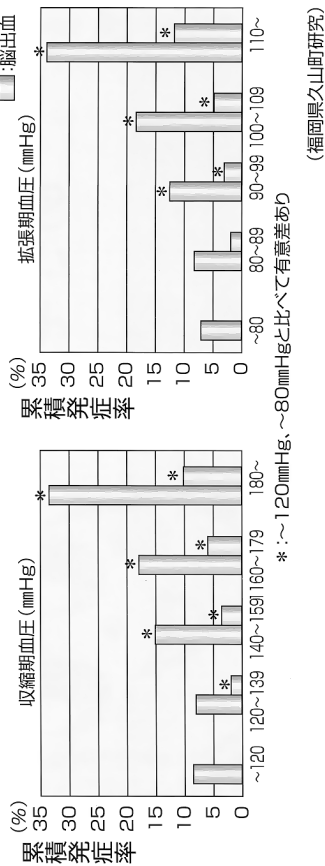
(注)「正常高値血圧」の経過を観察すると、「軽症」以上の高血圧に移行する場合が多い。

血圧が高いと脳卒中中の危険性が高くなります。

- 収縮期血圧140mmHg以上、拡張期血圧90mmHg以上が続くと脳卒中中の危険性が高くなります。

かかりつけ医で、継続的に血圧を測って様子を見る必要があります。

図1 高血圧の程度と脳卒中中の発症率



(福岡県久山町研究)

Q. 若ければ、少しくらい血圧が高くても大丈夫じゃないの？

いいえ！

島根県の実態調査に基づく推計データによれば、1年間で、40歳代で40~50人、50歳代で150~160人の人が脳卒中を発症していると思われれます。若い人も注意が必要です。

