

生活習慣病予防について

【1月のお題】：高血圧症治療・予防のための対処行動を取られるようになる

血圧を把握→必要な対処を

直近の健康診断（測定）結果を確認しましょう！

基準値	保健指導	受診を	すぐに受診を
130未満	130以上	140以上	160以上
85未満	85以上	90以上	100以上

※上の数字が収縮期（＝心臓が縮んで血液が拍出される時）
下が拡張期（＝心臓が膨らんで血液が戻る時）です。

黄色ゾーンの方

保健指導を活かして生活習慣を改善し、減量することによって血圧値を下げ、安全性を確保しましょう。

赤色ゾーンの方

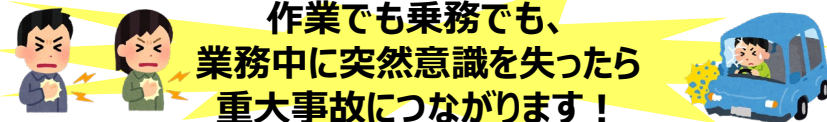
医療機関を受診し、医師の指示に従ってください。

「すぐに受診を」ゾーン → リスクが非常に高いです。
放置している方は今すぐに内科を受診してください。

業務にどう影響する？

高血圧は自覚症状がありません。だからと言って**放置すると…**
心臓や血管に大きな負荷をかけ続け、**血管がポロポロに…**

脳出血や脳梗塞、狭心症や心筋梗塞、腎臓病
などを引き起こす危険性が高まります



※運行管理者は、乗務前点呼の際に健康状態の把握を十分に行ってください。

全社員共通の高血圧対策

① たばこが加わるとリスクは倍増

→高血圧の方は、治療と同時に禁煙するのが望ましいです。

② 日本人は塩分摂りすぎで高血圧に

→普段の食事で工夫すると摂取量が減ります。

例) ・麺類の汁は残す ・減塩の調味料や総菜を選ぶ
・塩や醤油を減らし胡椒や七味、生姜などを用いる



また、睡眠を十分に取ることも効果的です。

肥満の方は減量することでも高血圧対策に努めましょう。

まとめ

脳心疾患による事故を防ぐため、また元気で働き続けていただくためにも、高血圧を治療・予防する習慣を送りましょう。

【※来月のお題は「花粉症対策」です】