

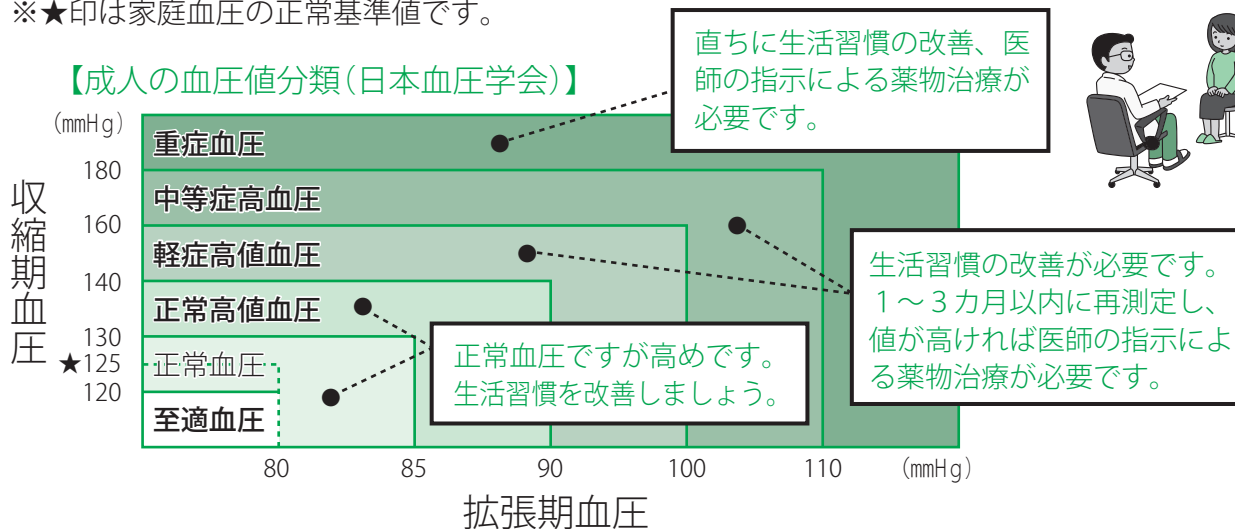
●健康おおたわら塾● 「油断禁物！全身の血管を傷める高血圧」

■相談・問い合わせ
健康政策課成人健康係
☎(23)7601

●あなたの血圧はどの段階？

血圧とは、全身に血液が運ばれるとき、動脈の血管にかかる圧力のことです。「高血圧」と診断されるのは、収縮期血圧140mmHg以上または拡張期血圧90mmHg以上(安静時血圧で少なくとも2回以上の測定値)ですが、目安の値は年齢や一人一人の健康状態によっても違います(表1)。あなたの血圧はどの段階ですか？

※★印は家庭血圧の正常基準値です。



【目標血圧値(値未満が目安)】(表1)

		若年・中年者	高齢者 (65歳以上)	糖尿病、慢性腎臓病、 心筋梗塞後	脳血管障害者
診察室血圧	収縮期	130	140	130	140
	拡張期	85	90	80	90
家庭血圧	収縮期	★125	135	125	135
	拡張期	80	85	75	85

●受診率が一番多い高血圧

大田原市では市民健康診査を受けた方の約2人に1人に高血圧の所見がありました。また、大田原市国民健康保険加入者のうち2,852件が高血圧の治療をしています(平成23年6月審査分)。高血圧の治療者の割合は全体の12.2%を占め、一番多い受診者数です。高血圧は循環器病のもとになる病気で、大田原市の健康問題にもなっています。

【平成23年度市民健康診査有所見順位(%)】

		男性		女性	
1位	HbA1c	59.1	LDL コレステロール	60.8	
2位	血圧	53.5	HbA1c	59.7	
3位	LDL コレステロール	51.7	血圧	44.0	

● 高血圧の状態を放っておくと…

高血圧は症状に出ないことがほとんどです。高い血圧が常に続いていると血管に大きな負担がかかります。そして、血管が硬くもろくなり血液がスムーズに流れにくくなる「動脈硬化」が進んでいきます。

長い時間をかけて動脈硬化が進むと、命にかかわる病気につながる危険もあります。

【高血圧の影響】

臓器	影響	起こりうる障害
脳	脳の血管は複雑に曲がっていて、太い血管から急に細い血管になります。血圧が高いと血管が傷みやすい構造になっています。	脳卒中、脳梗塞、無症状性脳血管障害
心臓	高血圧の時には、心臓が普通より強く収縮します。必要以上に強く収縮し続けると、心臓は酸素不足になり負担がかかります。	左室肥大、心筋梗塞、狭心症、心不全
腎臓	腎臓は体内で最も血流が豊富で、毛細血管のかたまりでできています。血管の壁も薄く、高血圧で真っ先に影響を受ける臓器です。	尿蛋白、腎障害、腎不全

● 血圧はどうして上がるの？

血圧が高くなる原因としては、次のことが関係しています。

- ・ 遺伝的要素
- ・ 食べ方（食塩の摂りすぎ）…体内の水分量が多くなるため、血管への負担になります。
- ・ 肥満…体内の血液の量が増えて、血管への負担が大きくなります。（近年、肥満に伴う高血圧が増えていきます。）
- ・ 運動不足…肥満につながります。
- ・ たばこ…動脈硬化をまねき、血管が固くなります。
- ・ 過労、緊張、睡眠不足…交感神経の働きにより、血圧が上がります。
- ・ アルコール…体に入ったアルコール濃度を薄めようと、体内の水分量が増えるため、血管に負担がかかります。



◎ 当てはまるものはありましたか？ 血圧の変化はこれらの生活習慣が関係します。

血圧に影響を与える生活習慣を振り返り、高血圧や動脈硬化を予防する生活を心がけましょう。

<血圧豆知識>

※日本血圧学会
家庭血圧測定ガイドライン参照

【家庭での血圧自己測定のポイント】

血圧は時間帯や季節の中でも変動があり、病院や健診など測定する環境によっても異なります。自分の本当の血圧を知るために、家庭での自己測定をおすすめします。

★血圧計の選び方

- ・ 誤差が少ない上腕測定タイプや上腕挿入タイプがおすすめ

★正しい測定方法

- ・ 1日2回（朝・夜）測定する
朝 ①起床後1時間以内、②トイレに行った後、③朝食の前、④薬を飲む前
夜 ①寝る前、②入浴や飲酒の直後は避ける

★測定時のポイント

- ・ 椅子に座って1～2分経ってから測定、カフを巻いた上腕部は心臓と同じ高さで測定する
- ・ 薄手のシャツ1枚なら着たままでもよい

※自宅での測定値は、主治医が治療内容を判断する際の大切な判断材料になるので、記録することをおすすめします。

