

●健康おおたわら塾●

第1回毎年5月17日は「世界高血圧デー」

■相談・問い合わせ
健康政策課成人健康係
☎(23)7601

血圧は高くても症状に出ないことが多く、高いままにしておく、血管に大きな負担がかかり、少しずつ血管が固くもろくなり、動脈硬化が進みます。血圧が高い状態が10年以上続くと、生活習慣病の一つである、脳出血や脳梗塞などの脳血管疾患や、心筋梗塞や狭心症などの虚血性心疾患など、命にかかわる病気が起こりやすくなります。

大田原市においては、虚血性心疾患で治療している方の中で、その原因となる病気が「高血圧」の方は77.2%、脳血管疾患で治療している方

中では72.6%と高い割合です。

2010年度市民健康診査において、男性では30代後半ですでに4人に1人が、女性では40代から高血圧所見のある方が増えています。働き盛りの頃から血圧値が高い方が多いことが分かります。

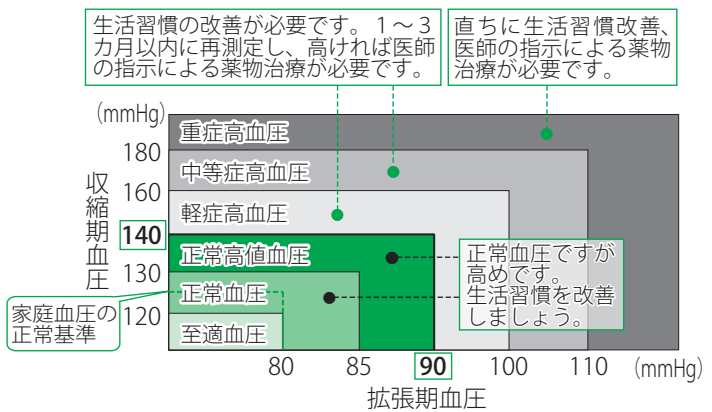
日本の高血圧の診断基準は、下記の日本高血圧学会の血圧分類が適応されています。

大切なことは、自分の血圧値がどの段階にいるのか、どれくらいが目安なのかを知ることです。

年代別健診有所見の状況（収縮期血圧）
(2010年度市民健康診査)

男性		女性	
年齢	率	年齢	率
35～39歳	24.4%	30～34歳	4.6%
40～49歳	32.3%	35～39歳	7.4%
50～59歳	42.0%	40～49歳	19.2%
60～69歳	54.3%	50～59歳	33.0%
70～74歳	61.6%	60～69歳	47.9%
75歳以上	61.4%	70～74歳	60.6%
		75歳以上	66.1%

成人における血圧値の分類



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り、血管に負担がかかります。
- 肥満・・・体内の血液の量が増えて、血管に負担がかかります。
- 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。

塩分摂取の目標は男性9.0g/日未満、女性7.5g/日未満

平成21年の栃木県の成人一日あたりの平均食塩摂取量は、男性では12.4g、女性では10.2gでした。全国では、男性は11.6g、女性では9.9gです。平成15年と比較すると、食塩摂取量は減少しています。目標の、男性9.0g/日未満、女性7.5g/日未満より多く、目標を超えて摂取している方は、男女ともおよそ4人中3人です。塩分は料理に使われるしょうゆや塩以外にも、インスタント麺やスナック菓子などにも含まれており、知らず知らずのうちに目安以上の塩分を摂っていることがあります。食材の食品表示から、塩分摂取量が計算でき、自分がどれくらい塩分を摂取しているか確認できます。

食品表示の例

栄養成分表(100gあたり)	
エネルギー	600 kcal
たんぱく質	50 g
脂質	10 g
炭水化物	98 g
ナトリウム	1,800 mg

※食塩摂取量 (g) = ナトリウム摂取量 (mg) × 2.54 / 1000

血圧に影響を与える生活習慣を振り返り、血圧を測る習慣がない方も、健康診断や家庭での定期的な自己測定を行い、自分の血圧値を知ることをおすすめします。