健康だより　＜高血圧対策＞

＜4000 万人が高血圧＞

特定健診では、メタボリックシンドロームを早期発見して、動脈硬化性疾患の脳卒中や心筋障害を予防していこうとしています。そのため、肥満対策が中心となりますが、メタボリックシンドロームのリスクにあげられる「高血圧」は、「やせている」人も危険は大きく、高血圧を放置すると「脳卒中」や「心筋梗塞」などの命に関わる合併症が起こりやすくなります。

日本では、3500 万人～4000 万人の人が高血圧といわれ、体質や、生活習慣などが原因で起こるもののほかに何らかの病気などによって起こる「二次性高血圧」があり、適切な対処が必要となります。

＜高血圧をほうっておくと動脈硬化が進む＞

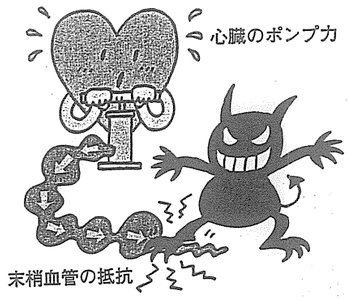
外来血圧	140/90mmHg 以上
家庭血圧	135/85mmHg 以上

動脈硬化

血圧とは心臓から送り出される血液が血管の壁を押す圧力のことです。

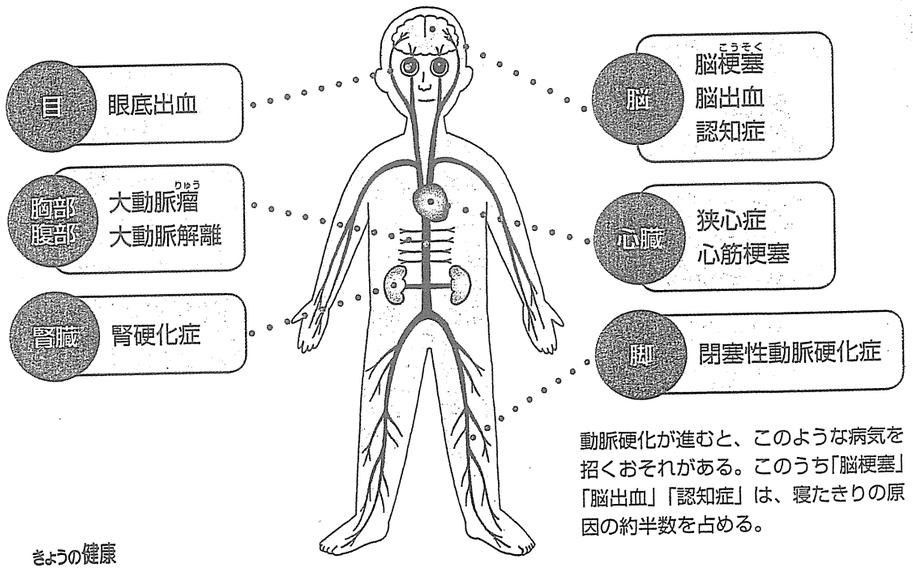
血圧の高い状態が続くと、血管の壁は次第に硬く厚くなり、動脈硬化が起こります。

動脈硬化が進むと、血液が流れにくくなり、心臓がますます高い圧力で血液を押し出し、さらに血圧が上がるという悪循環に陥ります。



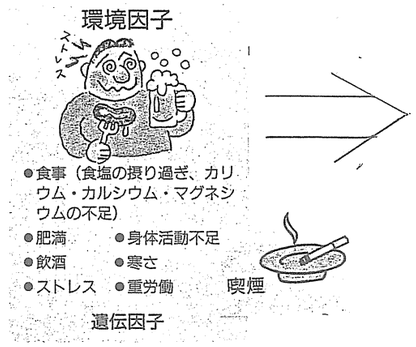
高血圧は、心臓のポンプ力と末梢血管の抵抗のどちらか一方か両方が高くなることで発症します。

＜動脈硬化が進むと＞



動脈硬化が進むと、このような病気を招くおそれがある。このうち「脳梗塞」「脳出血」「認知症」は、寝たきりの原因の約半数を占める。

＜血圧が高くなる原因＞⇒⇒⇒生活習慣改善



① 減塩が重要

食塩摂取量を 6g未満に抑える

加工食品表示のナトリウム含有量は食塩量ではないので注意が必要。

食品のナトリウム量（g）×2.54＝食塩量

② こまめな運動・節酒と禁煙

適度な運動は血圧を下げる効果がある

大量の飲酒や喫煙は「脳卒中」や「心筋梗塞」発症の危険性を高める。

加工食品の塩分

食品例	常用量	塩分
ロースハム	2枚(40g)	1.1g
プロセスチーズ	2切(40g)	1.1g
さつま揚げ	1枚(50g)	1.3g
フランクフルトソーセージ	1本(50g)	1.4g
スナック菓子	1袋(100g)	1.8g
梅干し	1個(10g)	2.1g
たくあん	2切(30g)	2.1g
アジの干物	1枚(80g)	2.4g
たらこ	½腹(40g)	2.6g
イカ塩辛	30g	3.4g
しらす干し	30g	3.6g
こんぶ佃煮	30g	3.7g
塩サケ	1切(60g)	4.9g
即席カップめん	1食(100g)	5.6g

日本酒 1合弱　ビール 中瓶1本　焼酎 半合

＜二次性高血圧＞

体質や生活習慣の乱れが引き起こすものではなく、特定の病気などが原因となって起こる高血圧のこと。

若い人に多くみられ、命につながる危険性も高いため、サインを見逃さないことが大切です。

ホルモンの異常で起こる「内分泌性高血圧」や、腎臓に病気があって起こる「腎実質性高血圧」 腎臓に流れ込む血管が狭くなって起こる「腎血管性高血圧」 薬が原因で起こる「薬剤性高血圧」などがあります。

「内分泌性高血圧」で多いのは副腎の病気で起こる・・・原発性アルドステロン症・・で、最近では高血圧患者の 5%以上いるという報告もあります。

内分泌性高血圧

甲状腺から分泌される「甲状腺ホルモン」や副腎から分泌されるホルモンが過剰になることが原因で起こる。

腎臓

腎臓は体内のナトリウムの濃度を一定に保つために、尿から排泄されるナトリウムの量をコントロールしたり、血圧を上げたりする。

薬剤性高血圧

「非ステロイド性抗炎症薬」、「経口避妊薬」、「甘草」を含む漢方薬など、薬が原因で高血圧になることがある。

- 腎実質性高血圧
- 腎血管性高血圧

こんな特徴があれば注意

- ●30～40歳代で収縮期血圧が 160mmHg以上ある
- ●50歳くらいまでで、3種類の薬をのんでも目標値まで血圧が下がらない（腎機能に問題がない場合）
- ●高血圧を急に発症した

本態性高血圧に比べると、二次性高血圧には左のような特徴がある。これらに該当する場合は受診が勧められる。

脳卒中週間　毎年 5 月 25 日～31 日

脳卒中の大部分を占める脳梗塞は 6 月から 8 月に増加することから、夏から気をつけようという警告のため、その直前の 5 月の終わりが適切と定められました。

発行　カネボウ健康保険組合