

健康だより

＜高血圧予防＞

＜成人の約 2.6 人に一人が高血圧＞

日本の高血圧患者はおよそ 4000 万人といわれていますが、高血圧があってもそのことを認識していない人も多いといわれています。早期発見・早期治療のためには定期健康診断や家庭での血圧測定等の結果をよくみて、予防の意識を普段から持つようにしましょう。

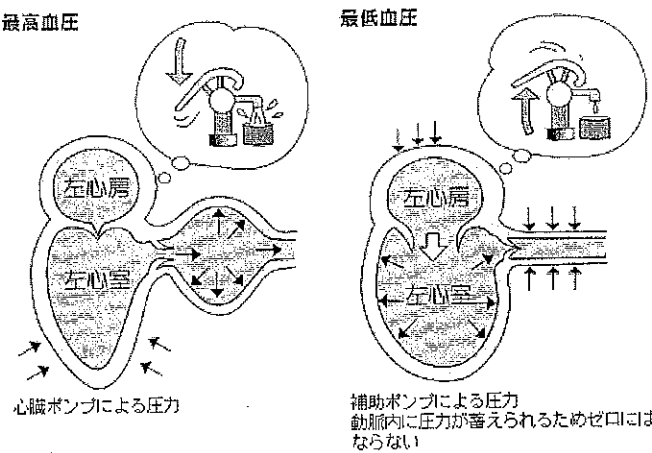
血圧とは・・・心臓から送り出されてきた血液が血管に与える圧力のことを言います。

血液は心臓を中心として絶えず体内を循環していますが、体の隅々まで血液を送るためには、血液に圧力をかけて送り出す必要があります。

心臓が全身に血液を送り出すために収縮したときの血圧を＜収縮期血圧(最高血圧)＞

全身から戻った血液が心臓にたまり、心臓が拡張しているときの血圧を＜拡張期血圧(最低血圧)＞といい

どちらかでも基準値を超えると「高血圧」と診断されます。



【成人における血圧値の分類】

分類	収縮期血圧 (mmHg)	拡張期血圧 (mmHg)
至適血圧	<120	かつ <80
正常血圧	<130	かつ <85
正常高値血圧	130～139	または 85～89
I 度高血圧	140～159	または 90～99
II 度高血圧	160～179	または 100～109
III 度高血圧	≥180	または ≥110
(孤立性) 収縮期高血圧	≥140	かつ <90

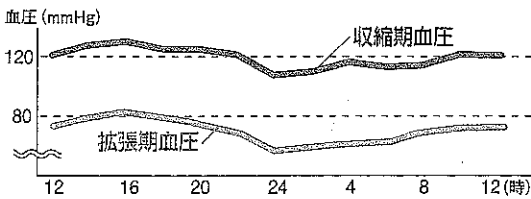
※収縮期血圧と拡張期血圧が異なる分類に属する場合は、高い方の分類に組み入れる。

日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2009」より

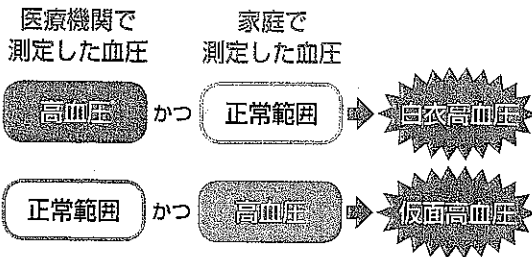
＜血圧は、24 時間変動します＞

血圧は常に一定ではなく、1 日の中でも時間帯によって変化しています。さらに運動やストレス、気温などによって、血圧は上がりやすくなります。

● 1 日の中での血圧の変動の例



左のグラフのように、一般に血圧は、日中に高く、夜になると下がり、起床前に上昇し始める。



【測定のポイント】

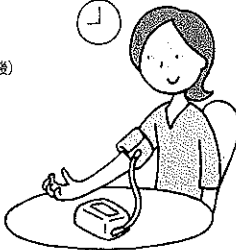
●家庭血圧は以下の条件で測定されることが望ましい。

- 朝 起床後1時間以内 排尿後 座位(1～2分安静後) 朝食前 服薬前
- 晩 就寝前 座位(1～2分安静後)

朝と晩、どちらか一回なら朝に血圧を測りましょう。

- 同じ場所、姿勢、上腕で測る。
- 記録をとっておく。

※家庭血圧が135/85mmHg以上の場合は高血圧です。



＜自分の血圧は、自分できちんと管理しましょう＞

普段から自分の血圧を知っておくことは、血圧のコントロールや医師の診断において大変役に立ちます。

家庭では、医療機関にいたときよりもリラックスして測定が出来ます。

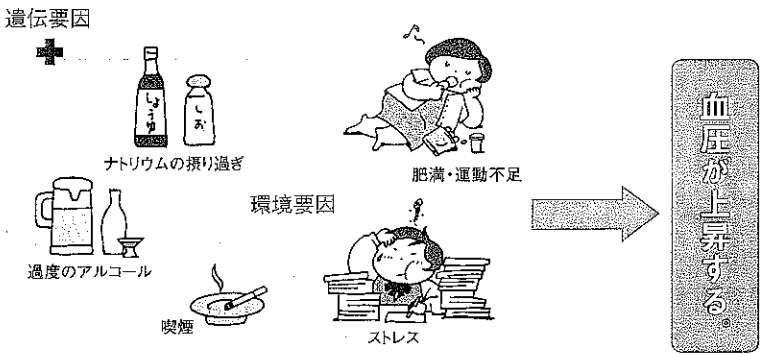
血圧測定を毎日続けると自分の体調を知るバロメーターにもなります。

＜高血圧の原因＞

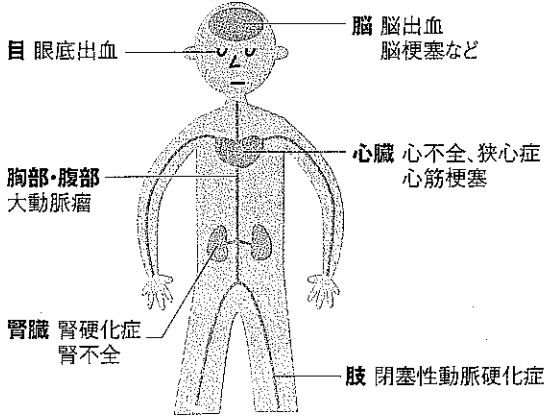
高血圧のタイプは2種類あり、このうち日本人の多くが「本態性高血圧」です。遺伝的な因子や生活習慣などの環境因子が関係し、生活習慣病といわれます。

- 本態性高血圧・・・高血圧になりやすい遺伝的な要因に悪い生活習慣などの環境要因が加わって血圧が高くなる
- 二次性高血圧・・・腎臓病や内分泌系の病気、薬剤などの影響で起こる高血圧。原因となっている病気が治れば、血圧も下がる。

【高血圧を引き起こす主な要因】



動脈硬化がもたらす病気



血圧が高い状態が続くと、血管壁に絶えず強い圧力がかかるため、血管は弾力性を失って動脈硬化がすすみます。動脈硬化は加齢とともに誰でも起こるものですが、高血圧を放置すると加速度的にすすみます。その結果脳や心臓、腎臓などの血流が滞って詰まったり、血管が破れて出血し、脳出血や心筋梗塞などの生命に関わる合併症を引き起こします。

＜予防＞

- ①減塩を心がける・・・食塩の取りすぎは血圧を上げる。女性は 8g、男性は 10g 以下に抑えることが必要。漬物や塩蔵食品、インスタント食品や加工食品にも注意が必要。
- ②野菜・果物を取る・・・野菜や果物に含まれるカリウムやマグネシウム、カルシウムは血圧を下げる天然のクスリといわれている。
- ③適正体重の維持・・・肥満の人は高血圧になりやすい。規則正しい食事と腹八分目に心がける。
- ④運動を続ける・・・運動は血圧を下げ、ストレス解消にもなる。
- ⑤適正飲酒・・・多量の飲酒は血圧を上げ、脳卒中の危険性が高くなる。日本酒換算で 1 日 1 合を守る。
- ⑥禁煙・・・タバコのニコチンや一酸化炭素等の有害物質が血圧を上げ、心血管系疾患の最大危険因となる。

●カリウムを多く含む食品



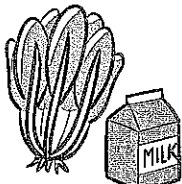
カリウムは、りんご、ほうれんそう、トマト、バナナなど、野菜や果物に多く含まれる。ただし、腎臓病などがある人は、体内にカリウムがたまりやすいので医師に相談する。

●マグネシウムを多く含む食品



納豆やひじき、ごまなどにマグネシウムが多く含まれる。

●カルシウムを多く含む食品



カルシウムは、牛乳などの乳製品や、小松菜などに多く含まれる。