

高血圧注意報発令中

●問い合わせ

保健医療課健康支援室

☎ 53・2111 (内線261~266)

■血管を守るために

人間の身体全身には、血管が張りめぐらされています。血液の運搬だけでなく、各臓器に必要な酸素や栄養素も血管の中を通して運ばれていきます。つまり、血管を守るといことは、健康な身体を守るということなのです。

■高血圧とは

血圧とは、「血液が血管を流れる際」、血管の壁を押し広げようとする力」のことを指します。では、具体的にどのくらいの血圧値が高血圧と呼ばれるのでしょうか。高血圧治療ガイドライン（日本高血圧学会）では、成人の高血圧を「収縮期血圧（上の血圧）140mmHg以上」

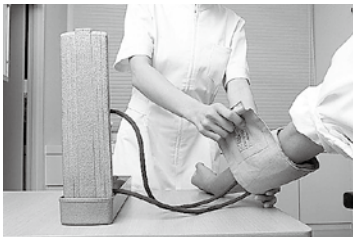


または「拡張期血圧（下の血圧）90mmHg以上」と定義しています。高血圧は、その他さまざまな要因が重なり合うことで、合併症を引き起こす可能性が高くなります。

■高血圧の合併症

高血圧が続くと、動脈硬化をすすめてしまいます。血管の弾力がなくなり、もろくなってしまい、血管がやぶれやすい状態となってしまいます。血管がやぶれると、その血管が血液を供給していた臓が正常に機能しなくなってしまう、合併症を引き起こします。

研究からも、収縮期血圧160mmHg以上、または拡張期血圧100mmHg以上の場合、望ましい血圧レベル（収縮期血圧120mmHg未満、拡張期血圧80mmHg未満）に比べて、脳卒中や虚血性心疾患に5倍ほどかかりやすくなることがわかっています。



要チェックです！

高血圧と併せて、下の表の項目にあてはまるものがある場合、心血管疾患の発症の危険を高めることがわかっています。医療機関でも、血圧の値だけでなく、血圧の値以外の危険因子等の有無で治療の進め方を判断します。

朝日支所地域福祉室
菅原保健師

心血管疾患の発症危険度チェック

<input type="checkbox"/>	年齢は65歳以上	
<input type="checkbox"/>	家族（血縁）に50歳未満で、心筋梗塞、狭心症を発症された人がいる	
<input type="checkbox"/>	たばこを吸う	
<input type="checkbox"/>	どちらかに該当	BMIが25以上 腹囲径が、男性85cm以上／女性90cm以上
<input type="checkbox"/>	いずれかに該当	LDLコレステロール値が140mg/dl以上 HDLコレステロール値が40mg/dl未満 中性脂肪値が150mg/dl以上
<input type="checkbox"/>	空腹時血糖値が100~125mg/dl	または耐糖能異常

(高血圧治療ガイドライン2014より)

■健診を振り返りましょう

特定健診（職場健診など）の結果から、ご自身の身体の状態を振り返りましょう。前述の通り、血圧の値だけでなく、その他に血液検査の数値、尿検査の結果などから総合的にみることで、生活習慣病の予防につながります。健診結果などで疑問がある場合は、主治医の先生や市の保健師に相談してください。

■生活習慣病予防相談会

高血圧を予防、重症化させないためにも、大切になるのは日々の食事です。その中でも、塩分の摂りすぎには注意が必要です。市では、毎月「生活習慣病予防相談会」を開催し、栄養士を中心に生活習慣病を予防するための食事についてご相談を受けています。どうぞ、お気軽にご相談ください。