

高血圧注意報発令中

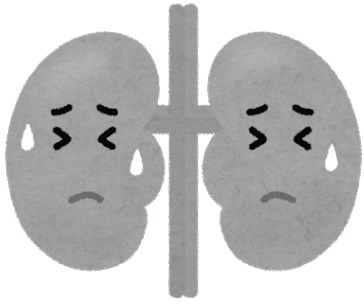
高血圧は腎臓を痛めます…

高血圧と腎臓

高血圧は、脳血管疾患や心臓病の発症要因として知られていますが、実は、慢性腎臓病の発症要因でもあります。

腎臓は、体内で最も血流が豊富な臓器で、その中には毛細血管がたくさん集まっています。毛細血管の壁は薄いため、圧力がかかりやすく、高血圧の状態が続くと、圧力で血管が傷つきもろくなってしまう。

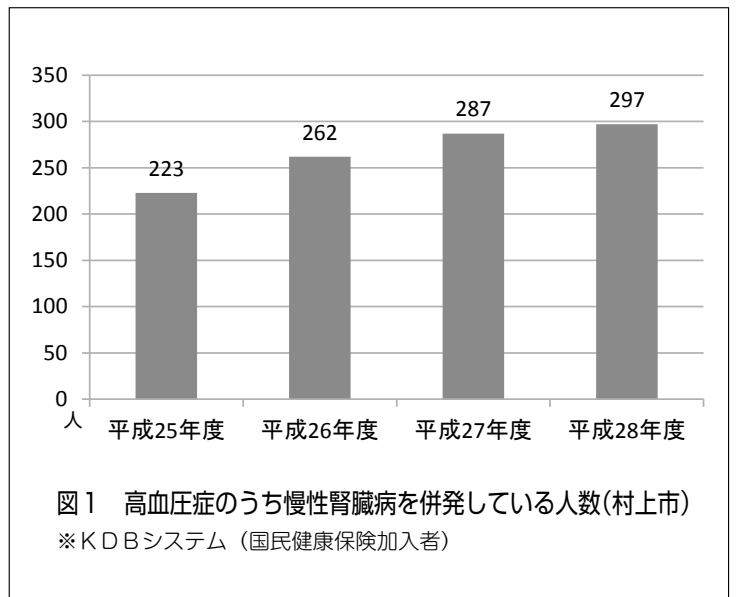
そして、次第に血管の弾力性は失われ、血液の通り道が狭くなり(動脈硬化)、血液中の老廃物をろ過することが困難となり、腎臓の機能はどんどん低下します。



村上市の慢性腎臓病の現状

慢性腎臓病はひとつの病気の名前ではなく、腎臓の働きが徐々に低下していく、さまざまな腎臓病の総称です。

村上市において、高血圧症と診断された人のうち、慢性腎臓病も併発している人数は年々上昇しています(図1)。



高血圧予防のために

高血圧を予防するためには、

- ①減塩
- ②野菜・果物の積極的摂取
- ③減量
- ④適度な運動
- ⑤節酒
- ⑥禁煙

大切な血圧管理

高血圧はほとんど自覚症状がありません。そのため、気づか

次の6つがポイントです(高血圧ガイドライン2014)。



山北支所地域振興課地域福祉室
齋藤保健師

大切な腎臓を守るためにも、常に自分自身の血圧を管理して、高血圧を予防しましょう。

ないうちに進行し、腎臓を傷つけてしまいます。値が高くても、自覚症状がないと、『自分は大丈夫』と捉えてしまいがちですが、自覚症状が出る前からの血圧管理が大変重要となります。高血圧による腎障害も血圧の適切なコントロールによって、その発症予防や腎障害の進行を遅らせることが可能です。