

# 高血圧対策 しましょう。

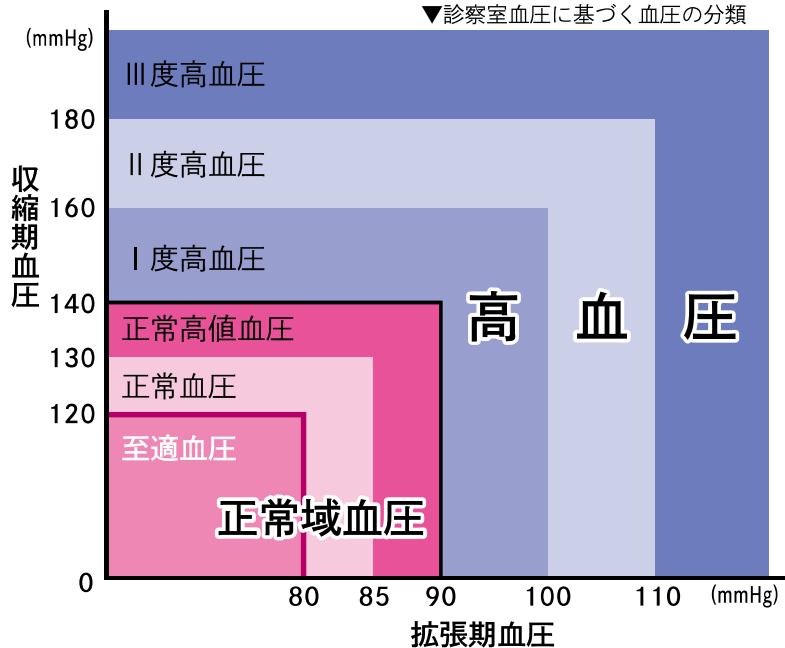
あなたは  
自分の血圧を知っていますか？



▲水銀血圧計で血圧を測っているようす

血圧は高血圧学会において次のように分類されています。

▼診察室血圧に基づく血圧の分類



今年度は「高血圧対策」をお伝えしていきます。

「心筋梗塞と脳梗塞の予防」に向けて

「健康かわまた21計画」の重点施策

昨年度、この健康だよりでお伝えしてきました

## 血圧コントロールは 健康への第一歩



## ストレスも高血圧のもと。 趣味を持つことも大切です。

一般的に高血圧の原因には、遺伝因子と環境因子があります。

両親が高血圧であれば、その子どももやはり、高血圧になりやすいですが、適切な生活習慣を身につけていけば、高血圧を防ぐことができます。

また、環境因子の中で、大きなものの一つと言われるのは、食事での「塩分量」です。

1日6グラムが目安で、味噌汁1杯が約2グラムですので、3食味噌汁をとる人は、薄味にするなどの工夫が必要でしょう。高血圧は自覚症状がほとんどありませんが、ほうっておくと動脈硬化につながり、脳卒中や

心筋梗塞などの原因になります。

定期的に家庭や健診で血圧を確認し、高血圧であったら、早めに病院で、適切な指導をしてもらってください。

また、現在は職場などでのストレスも、高血圧の大きな原因の一つになっています。自分なりの趣味を楽しむなど、上手にストレスを発散する方法を見つけることも大切です。

特に、定期的な運動は高血圧にも、ストレス発散にも良いのでおすすめします。ジョギングでも、ウォーキングでも、ラジオ体操でも、毎日、継続して行うことが一番です。



済生会川俣病院  
佐久間 博史 院長

## 正常値でも安心禁物

高血圧は  
目に見えないから  
怖い…。

だから、家庭での血圧測定と健診が大切なのです。

**今** 年度の特定健診（集団）の結果をみてみると、

60歳代の半数以上の方が、血圧が高い状態です。

**高** 血圧には主に2つの種類があります。原因を

特定できない本態性高血圧と、身体のだこかに原因となる病（糖尿病や腎臓病など）がある二次性高血圧です。高血圧の90%以上は本態性高血圧で、生活習慣が大きく関係しており、生活習慣を改善しても血圧が下がらない場合、薬を使用することになります。

**本** 態性高血圧症の場合、多くは生活習慣の改善

により血圧の低下がみられますが、高血圧に気づかず放置状態が長く続くと、生活習慣を改善してもなかなか血圧が下がらなくなってしまいます。

**そ** のため、家庭や健診での定期的な血圧測定で、

高血圧を早期発見することがとても大切になってくるのです。みなさんも、普段の生活の中で、少しでも良いので、血圧を気にしてみてください。

**自** 分の血圧が正常値範囲だとい安心しがちですが、正常高値血圧や正常血圧でも脳梗塞や心筋梗塞を起すことがあります。一般に収縮期血圧が10 mm Hg上昇すると、脳梗塞や心筋梗塞の危険性が10〜20%高まると言われ、血圧は至適血圧内でコントロールすることが、病気の発症予防につながります。

**し** かし、高血圧症に自覚症状はほとんどありません。頭痛がひどくなったり、肩こりするようになったという人もいますが、これも高血圧特有の症状ではないため、症状だけで高血圧症を発見することはできません。