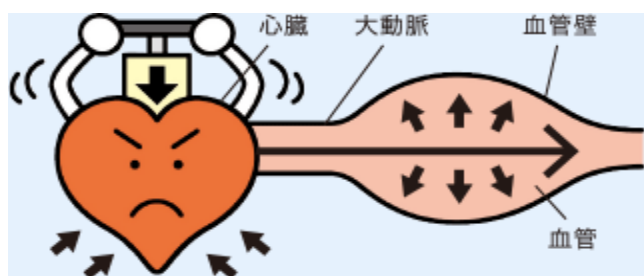


健康診断で血圧に異常があると言われたあなたへ

高血圧症にならないためのワンポイント

○検査の基準

血圧測定	基準値	説明
収縮期血圧（最高血圧）	129以下	心臓が収縮して動脈へ血液を送り出すときの圧力 最も高くなった時の血圧 〈上の血圧〉
拡張期血圧（最低血圧）	84以下	心臓が拡張して静脈から血液が戻る時の圧力 最も低くなった時の血圧 〈下の血圧〉



血圧とは心臓から流れる血液が血管を押しやる圧力のことです。

血圧が基準値より高い状態（高血圧）が続いていることを高血圧症と言います。

医療機関で計測した時に上の血圧が140mmg以上、下の血圧が90mmg以上（家庭で計測した時に上の血圧が135mmg以上、下の血圧が85mmg以上）の状態が常に続いている病気です。

血管にかかる圧力が高くなって張り詰めた状態が続くと血管には負担となります。加齢などで血管の老化が進むと血管の弾力がなくなり、硬くなって血圧は上がりやすくなります。その状態を放置すると血管は圧力に対抗しようとしてさらに硬く厚くなっていき、動脈硬化を招きます。

○自覚症状

自覚症状はほとんどありません。かなり高くなって、頭痛、めまい、動悸などが起きることがありますが、自覚症状がないまま動脈硬化が進行し、脳卒中、心臓病、慢性腎臓病といった重大な病気を引き起こします。



○高血圧症の主な原因と対策

高血圧症の主な原因としては、生活習慣によるもの（食習慣、肥満、ストレス、喫煙等）や遺伝的要因（体質等）、他の疾患（腎臓の病気等）によるものなどがあります。その多くには生活習慣が大きく関わっているため、まず、生活習慣を見直しましょう。

① 食生活の見直しをしましょう 〈血流を改善して血管の負担を減らす〉

- ・塩分を控えめに 1日の摂取量は7グラム未満が目標
- ・野菜や果物を積極的に摂る
- ・コレステロールや飽和脂肪酸（肉類に多い）を摂り過ぎない



② 適度な運動をしましょう 〈血行を良くし、肥満も防止〉

散歩、ジョギング、ラジオ体操等、1日30分以上を目標に



③ 肥満を解消しましょう 〈特に内臓脂肪型肥満（メタボ）が動脈硬化を促進〉

食生活の改善と運動でエネルギー摂取と消費のバランスをコントロール

④ 十分な休養をとりましょう 〈疲労やストレスが血圧上昇の原因に〉

規則正しい生活で、十分な睡眠をとり、心にゆとりをもつ

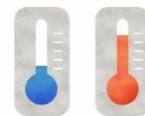


⑤ 急な温度差に注意しましょう 〈ヒートショックに注意〉

室内と外気、部屋と廊下、浴室、トイレ、などの温度差に気をつけて

入浴はぬるめのお湯で長湯を避ける

冬の外出は襟元や袖口、足元をしっかり塞いで保温



⑥ たばこを止めましょう 〈血管が収縮して血圧が上昇、血流も悪化〉

まずは禁煙にトライ！ 周囲に協力を依頼したり、禁煙外来、禁煙補助剤の利用も

⑦ お酒は適量を守りましょう 〈大量の飲酒は血圧が上昇〉

1日の飲酒量 ビールは中瓶1本 日本酒は1合など 女性はその半分

生活習慣の改善だけでは高血圧が改善されない、という場合は薬による治療を行います。