

動脈硬化などを進める『高血圧』 放置したら命の危険につながります！

生活習慣病は日頃の生活習慣が発症や進行に深くかかわっているため、病気の危険を回避するためにも生活習慣の見直しが大切です。今回は、現在日本で有病者数が約4300万人と推定され、人口の高齢化に伴い今後さらに増加することが予想されている「高血圧」について取り上げます。

高血圧は重篤な病気の危険因子

高血圧は、肥満、運動不足、喫煙、過度な飲酒、ストレスなどが原因で血管が収縮しやすくなったり、塩分の摂り過ぎで血液量過剰となったりすることで、血管壁に高い圧力がかかる状態です。高血圧は自覚症状がないことが多いので、実際に血圧を測定してみないと気づきません。

高血圧の状態を放置しておくと、血管壁や心臓に負担がかかり動脈硬化や心臓肥大が進み、「脳卒中」「心筋梗塞」「慢性腎臓病」などの重篤な病気を招きます。一度動脈硬化が進むと改善することはできなくなります。高血圧はこれらの病気の最も重要な危険因子であることが多くの疫学研究で判明しています。

血圧を正常値に保つことで、これらの病気を防ぐことができます。まずは自分の血圧を知り、生活習慣の改善や必要時に服薬治療を行い、血圧をコントロールしましょう。

家庭で測定した自分の血圧を知ろう

高血圧は診察室血圧と家庭血圧で診断されており、診察室での収縮期血圧140mmHg以上または拡張期血圧90mmHg以上、家庭での収縮期血圧が135mmHg以上または85mmHg以上の場合が高血圧と判定されます【図1】。医療機関では緊張した状況で血圧測定をするため、普段の血圧を反映していない

場合があります。そのため家庭で血圧を測ることを強く推奨します。血圧の診断は、家庭血圧を重視しますので、ぜひ家庭で血圧を測定する習慣をつけてください【図2】。

日頃より実践したい生活習慣

高血圧予防・改善に最も大切なのは、「塩分の摂り過ぎ」に気をつけることです。日頃から薄味に慣れるように減塩を意識していきましょう【表】。

減塩の次は、肥満対策です。内臓脂肪からは血圧を上げるホルモンや動脈硬化を促進する物質が出されますので、適度な運動と食事によって適正体重を保つことで高血圧を防ぐことができます。

生活習慣の改善や体重のコントロールだけで十分に血圧が改善されない場合は、体質的な要因が考えられます。その場合は、薬物療法が必要となります。医療機関を受診して医師と相談し適切な治療を実施してください。

健診結果を放置しないで、
保健指導をご利用ください



ご自身の生活習慣のどこが問題かどうかは一人では気づきにくいものです。健診の結果がかんばしくない方には、保健指導の案内をしています。専門職が生活習慣改善のお手伝いをいたしますので、ぜひご利用ください。

【表】減塩のポイント

チェックしてみよう！

- 加工食品、汁物など塩分の多い食品を控え、減塩加工食品を積極的に利用する
- 塩分の多い外食、調理済みの食品の利用を控える
- 天然のだし、香辛料、酢や柑橘類の酸味を味付けに活用する
- 塩分を含む調味料は、料理に直接かけず、少量をつけて食べる
- 食べ過ぎないようにする

【図2】家庭血圧の測定方法



●1～2分程度
安静にしてから測定を

●薄手のシャツなら
上から巻いてOK
●心臓と同じくらしい
高さに巻く

●両足は
床へ着ける

測定のタイミングは…
朝：起床後1時間以内、排尿後、食事前(服薬中の方は服薬前)
夜：就寝前(入浴後、飲酒後は避ける)

家庭血圧を測定したら…
手帳やノートに測定値を記録しましょう。記録することで、症状のある方は血圧と体調の関係がわかります。また、服薬治療中の方は薬の効果を確認でき、担当医に見せることで治療の参考となります。

※朝晩1回食後の測定とその平均をとる

【図1】高血圧の診断基準

	血圧 (mmHg)	
	収縮期血圧 (上の血圧)	拡張期血圧 (下の血圧)
診察室血圧	140以上	90以上
家庭血圧	135以上	85以上
高血圧	140以上	90以上
要注意	135以上	85以上
正常	130未満	85未満
	125未満	80未満

糖尿病などのある方は…

高血圧がある人は原則として、診断基準を下回る値を目標としますが、糖尿病や慢性腎臓病のある方は、さらに正常血圧(診察室血圧130mmHg、家庭血圧125mmHg)まで下げる必要があります。



【参考資料】
©日本高血圧学会：高血圧治療ガイドライン2014
ONHKさよらの健康2013年5月号(特集：高血圧 さっと治せる!)の一例