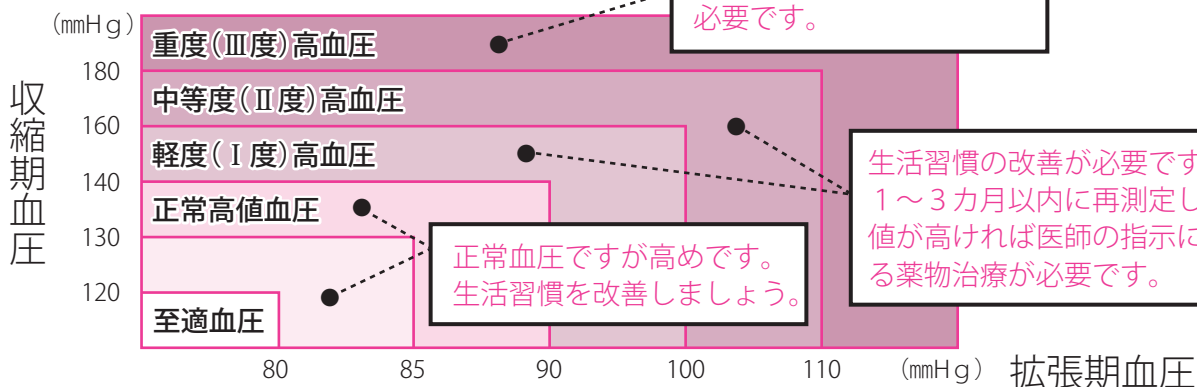


＊自分の血圧を知っていますか？

血圧とは、血液が血管の中を通るとき、血管にかかる圧力のことです。高血圧は、その圧力が強すぎる状態です。「高血圧」と診断されるのは、収縮期血圧140mmHg以上または拡張期血圧90mmHg以上ですが、望ましい値は、年齢や一人ひとりの健康状態によって違います(表1)。あなたの血圧はいかがですか？

【血圧値分類(高血圧治療ガイドライン2009より)】



【目標血圧(値未満が目安)】(表1)

		若年、 中年者	高齢者 (65歳以上)	糖尿病、 慢性腎臓病、 心筋梗塞後	脳血管疾患
診察室 血圧	収縮期	130	140	130	140
	拡張期	85	90	80	90
家庭 血圧	収縮期	125	135	125	135
	拡張期	80	85	75	85

診察室血圧と家庭血圧

病院の診察室で測る血圧が診察室血圧、自宅で測る血圧が家庭血圧です。

普段の血圧、つまり、家庭血圧は、高血圧の診断・経過観察に重要な価値があるとされています。



＊病院受診率が一番高い高血圧

本市では市民健康診査を受けた方のうち、約50%(2人に1人)に高血圧の所見がありました。また、国民健康保険加入者32,105人のうち、4,209人が高血圧の治療をしています(平成23年度)。高血圧治療者の割合は加入者全体の13.1%を占め、生活習慣病の治療を受けている方の中で最も高い割合です。高血圧は心疾患や脳血管疾患などの循環器病のもとになる病気で、本市の健康課題にもなっています。

【平成24年度市民健康診査有所見順位(%)】

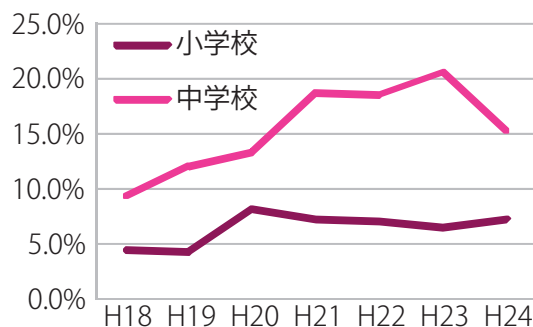
	男性		女性	
1位	HbA1c※1	56.3	HbA1c	58.2
2位	血圧	55.7	LDLコレステロール※2	57.0
3位	腹囲	53.7	血圧	45.1

※1 HbA1c：血液の中にある糖の量をみる検査で、長期間(1～3カ月)にわたる血糖値の状態を知ることができます。

※2 LDLコレステロール：悪玉コレステロールとも呼ばれ、動脈硬化を進める要因になります。

また、本市が独自で行っている、小児生活習慣病予防健診の結果(平成24年度)では、小学生の7.2%、中学生の15.2%に高血圧の所見があり、学童期から高血圧が問題となっています。

小児生活習慣病予防健診
高血圧有所見状況



✿ 高血圧は放っておくと…

高血圧は、自覚症状がないことがほとんどです。血管に大きな圧が長い時間かかり続けると、それに対抗するため、血管の壁は厚く、硬くなってしまいます。これを『動脈硬化』と呼びます。動脈硬化を起こした血管は、破れたり詰まったりしやすく、心筋梗塞や狭心症、脳卒中などの命にかかわる病気の原因となります。また、腎臓の血管は、細く血流量が多いため、高血圧によって傷つきやすく、動脈硬化を起こすと、腎臓の機能低下にもつながります。

✿ 血圧はどうして上がるの？

血圧は『心臓が送り出す血液の量』『血管の通りづらさ』『血液の質』によって決まります。ホースに水が流れているところを想像してみましょう。流れる水の量が多く、ドロドロしていて、ホースが細くて硬いほど、ホースにかかる圧力は高くなります。体の中では、ホースが血管、水が血液にあたります。つまり、心臓が送り出す血液の量が多く、血管が細くて硬いほど、血圧は高くなります。

✿ 血圧が上がる原因は？

□ 遺伝的要素

□ 食べ方(食塩の摂りすぎ)

塩分は水分を呼び、体内の水分量が多くなるため、血液の量も増えます。

□ 肥満

体内の血液の量が増えて、血管への負担が大きくなります。また、脂肪細胞から出る物質が血管を傷つけ、血管を硬くしてしまいます。近年、肥満に伴う高血圧が増えています。

□ 運動不足 肥満につながります。

□ 過労、緊張、睡眠不足

交感神経の働きにより、血管が細く通りにくくなります。

□ たばこ 動脈硬化をまねき、血管が硬くなります。

□ アルコール

体に入ったアルコールの濃度を薄めようと、体内の水分量が増えるため、血液の量も増えます。

□ 脂質異常症

中性脂肪※3やLDLコレステロールが増えると、流れにくい血液になります。

※3 中性脂肪：エネルギーを体内に貯蔵するためのものです。車でいうガソリンにあたり、体を動かせば減り、補給すれば増えます。炭水化物や脂質から作られます。

当てはまるものはありましたか？
血圧の変化は、これらの生活習慣が関係します。血圧に影響を与える生活習慣を振り返り、高血圧や動脈硬化を予防する生活を心がけましょう。



血圧は、自分で測定できる健康の指標。「血圧は大丈夫」という方も、自分自身の健康を守るため、血圧を測る習慣を持ちましょう。

次回の「健康おたわら塾」は、「歯周病」についてです。

問 健康政策課 東 1階 TEL (23)7601