

健

おおたわら塾

康

全身の血管を傷める高血圧！

家庭内血圧測定で、普段の血圧を知りましょう

5月17日は「世界高血圧デー」です。それに合わせて、日本でも2007年に日本高血圧学会が、この日を「高血圧の日」としました。今回は、高血圧がなぜ体に悪いのか？自分の血圧値を知るための血圧測定方法についてお伝えします。

血圧とは

血圧とは、全身に血液が運ばれるときの、血管にかかる圧力のことです。

【血圧値の分類】

| 分類 | 収縮期血圧 (mmHg) | | 拡張期血圧 (mmHg) |
|--------------|--------------|-----|--------------|
| 至適血圧(理想的) | 120未満 | かつ | 80未満 |
| 正常血圧(問題なし) | 130未満 | かつ | 85未満 |
| 正常高値血圧(少し高め) | 130～139 | または | 85～89 |
| 軽症高血圧 | 140～159 | または | 90～99 |
| 中等症高血圧 | 160～179 | または | 100～109 |
| 重症高血圧 | 180以上 | または | 110以上 |

「高血圧治療ガイドライン2009」（日本高血圧学会）

■収縮期血圧が140以上、または拡張期血圧が90を超えると、「高血圧」診断されます。

収縮期血圧…血液が心臓から全身に送り出されるとききの血圧。

拡張期血圧…血液が全身から心臓に戻ってくるとききの血圧。

高血圧が体に与える影響

高血圧は、心臓から送り出される血液の量が多くなったり、血液の通り道が狭くなり、血流が悪くなることで、血圧が基準値よりも高くなる病気です。

また、血管にかかる負担が大きいため、高血圧をそのままにしておくと、動脈硬化が進み以下のような臓器に負担がかかります。

【高血圧の影響】

| 臓器 | 影響 | 起こりうる障害 |
|----|-------------------------------------------------------------------|----------------|
| 脳 | 脳の血管は複雑に曲がっていて、太い血管から急に細い血管になります。血圧が高いと、血管が傷みやすい構造になっています。 | くも膜下出血・脳梗塞・脳出血 |
| 心臓 | 高血圧のときは、心臓が普通より強く収縮します。必要以上に強く収縮し続けると、心臓は酸素不足になり、負担がかかります。 | 狭心症・心筋梗塞・不整脈 |
| 腎臓 | 腎臓は体内の不要なものをろ過する臓器で、壁が薄い毛細血管が多く集まっています。高血圧は、この血管を傷め、腎臓の機能を低下させます。 | 尿蛋白・腎障害・腎不全 |

大田原市民健康診査(特定健康診査)から分かる大田原の現状

・大田原市民健康診査(特定健康診査)からわかること

平成25年度特定健診受診者の有所見状況を男女別にまとめると、男性も女性も約2人に1人の割合で、血圧の所見がありました。

※有所見とは、健診を受診した結果、「指導」が必要と判定されたことを意味します。

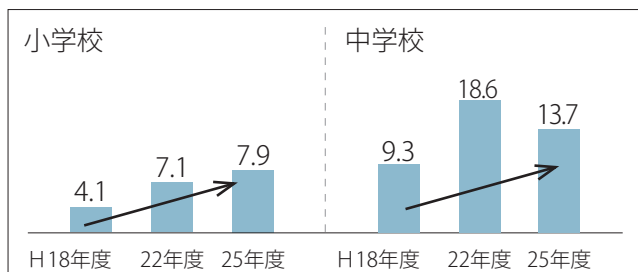
| 順位 | 男性 | | 女性 | |
|----|----------------------|-----------|-----------|-------------|
| | 1位 | 血圧(収縮期血圧) | 53.0% | LDL コレステロール |
| 2位 | HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー) | 51.1% | HbA1c | 52.9% |
| 3位 | 腹囲 | 50.7% | 血圧(収縮期血圧) | 45.7% |

小児生活習慣病予防検診の結果から分かる子どもの状況

大田原市では平成18年度から、小学校5年生～中学校3年生を対象に、「小児生活習慣病予防健診」で、血液検査や血圧測定などを実施しています。

以下のグラフは、血圧有所見の割合を示しています。有所見の児童・生徒とその保護者と面接の結果、血圧を上げる原因として、「野菜不足」や「塩分のとりすぎ」という理由が、多く出ていることがわかりました。

【小児生活習慣病予防検診血圧有所見割合の変化(%)】



平成18年度、平成25年度の比較では…

有所見者の割合が、

★小学校で約2倍 ★中学校で約1.5倍増加しています！

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あり、大田原市の健康課題です！

家庭での血圧測定をしてみましょう

新しい高血圧治療ガイドラインでは、診察時の血圧よりも、「**家庭血圧**」を優先して、高血圧の診断がされるようになりました。

【家庭血圧測定のポイント】

測定のタイミング

1日2回(朝・夜)行う

朝

- 起床後1時間以内
- トイレに行ったあと
- 朝食の前
- 薬をのむ前

夜

- 寝る直前
- 入浴や飲酒の直後は避ける

測定するときのポイント

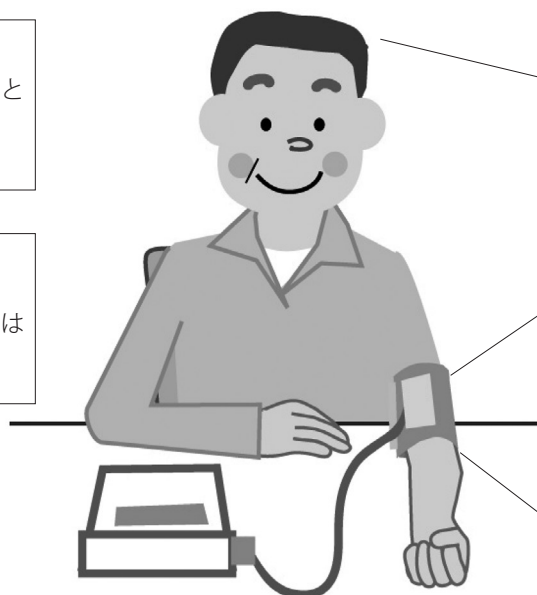
いすに座って1～2分たってから計測する

座ったばかりだと、血圧が安定していないことがある。測定時には、腕の力を抜いて、リラックスすることも大切。

カフは心臓と同じ高さで測定する
カフが心臓よりも低い位置だと「数値が低く出る」など、不正確になる場合がある。

薄手のシャツ1枚なら着たまでもよい

カフは素肌に直接巻きつけたほうがよいが、薄手のシャツ1枚ぐらいなら、着たま測定してもよい。



参考)日本高血圧学会
家庭血圧測定ガイドライン

血圧は1日を通じて一定ではありません。食事、運動、仕事、入浴など状況によって変動します。そのため、生活リズムに応じて、どんな時間帯や行動時に血圧が上がりやすいか、血圧をコントロールする上で、貴重なデータにもなります。

血圧コントロールの第一歩は、正しい血圧測定から！！

問 健康政策課 東1階 「健康おおたわら塾」では、平成26年度もさまざまな健康情報をお届けします。
TEL (23) 7601 さらに詳しく知りたい方は、健康政策課へお問い合わせください。