



健康

経営者・従業員のための

ひとくちメモ



(公財) 福井県健康管理協会
臨床検査技師 荒木 淑子

高血圧の恐怖 ～サイレントキラー～

毎年5月17日はなんの日か

ご存知でしょうか？

「日本高血圧学会」と「日本高血圧協会」により毎年5月17日が【高血圧の日】と制定されています。

高血圧の理解を深めて自分の健康のために定期的な血圧測定を促す【うでをまくろう、にっぽん】という啓発キャンペーンも行われています。高血圧は、放っておくと深刻な合併症を引き起こす原因になることもあるので、効果的な対処方法をチェックしておきましょう。

血圧とは？

血圧とは、心臓から送り出される血液が血管を押し圧力のことです。収縮した心臓から血液が送り出されるときに圧力を【収縮期血圧（上の血圧）】、全身を巡った血液が再び心臓に戻ってくるにかかるときの圧力を【拡張期血圧（下の血圧）】といいます。

たまたま測った血圧が高いときには血圧が高いといえますが、「高血圧症」とは言い切れません。

高血圧症とは、繰り返し測って

も血圧が正常より高い場合をいいます。

一般的に診察室での繰り返し測定の最高血圧が140mmHg以上あるいは最低血圧が90mmHg以上であれば、高血圧と診断されます。また自宅での血圧は、起床時や眠前に最高血圧が135mmHg以上あるいは最低血圧が85mmHg以上で高血圧です。

高血圧って怖い病気？

高血圧は【沈黙の殺人者】といわれています。

これといった自覚症状がないため、危険を自覚しないまま放置され、知らないうちに進行し、ある日突然生命の危機を招く恐れがあるためにそう呼ばれています。

高血圧の主な原因

高血圧は遺伝的体質に加え、塩分やアルコールの過剰摂取、ストレス、運動不足、肥満が挙げられます。なかでも、日本人にとって問題になりやすいのが塩分の過剰摂取です。特に男女とも、他の年代に比べて60代の食塩摂取量が最も多い傾向にあり、加齢と相まって、より高血圧の

リスクが高くなっていることが推測されます。

血圧が高い時の過ごし方

- ① 減塩を心がける。
- ② 肥満を予防・解消する。
- ③ 定期的な運動を習慣にする。
- ④ 野菜・果物を意識的に摂取する。
- ⑤ 禁煙・節酒を心がける。

健康診断または自宅での測定で血圧が高いとわかったら、医療機関を受診しましょう。

正しい生活習慣を身につける

ように心がけましょう。

高血圧を予防するために定期的に血圧を測定しつつ、日常的に食生活の見直しや適度な運動を行うなど、正しい生活習慣を身につけるように心がけましょう。

