

健診結果の見方④

今回は基本健診（循環器健診）の「血圧検査」についてお伝えしていきます。

血圧検査

■「血圧」とは、血液が血管壁を押す力！

心臓はポンプのように血液に圧力をかけ、血管へ送り出します。

血液はまず、動脈を通じて全身の細胞に酸素や栄養分を運びます。

次に、静脈を通過して老廃物などを回収する役割を担い、再び心臓に戻ってきます。

こうした心臓による血液循環で、人間の生命は維持されています。

「血圧」とは、この際の血液の圧力によって血管壁が押される力のことです。心臓から送り出される血液の量（心拍出量）と、血管の硬さ（血管抵抗）によって決まります。

心拍出量が大きくなれば血圧は上がり、血管抵抗が小さくなれば、血圧は下がるといふ関係にあります。

■上と下、血圧を示すふたつの数字の意味は？

血圧を測定する際には、ふたつの値が記録されます。

いわゆる「上」は最大血圧（収縮期血圧）、「下」は最小血圧（拡張期血圧）といえます。

心臓が縮んだときに、血液が送り出され、血管に高い圧力がかかります。これが最大血圧です。

逆に、血液を送り出した心臓は、拡張して肺などから血液を吸い込みます。このときに血圧は最も低くなり、これを最小血圧といえます。

■「外来血圧」と「家庭血圧」

よく、「病院で測ったとき」と家で測ったときの値が違う。と言われる方が多いですが、高血圧の方に限らず一般の人でも、病院で測ると家庭よりも高い数値が出るのがわかっていきます。

家庭ではリラックスして測定できますが、病院では緊張や、通院における運動が影響したりして、血圧値が上がってしまうようです。

病院で測定した血圧は「外来血圧」と呼ばれ、家庭で測

る「家庭血圧」に比べると、最大血圧で二十から三十、最小血圧で十も高くなる傾向にあります。

黒潮町が実施する基本健診の血圧検査の判定基準

血 圧	異常なし	軽度異常	要経過観察	要精密検査	要医療
最大血圧	～139	140～149	150～159	160～179	180～
最小血圧	～89	90～94	95～99	100～109	110～

平成十八年度に実施した基本健診の血圧検査の状況

平成18年度 血圧判定

判定区分	人 数
異常なし	1,007
軽度異常	158
要経過観察	110
要精密検査	91
要 医 療	20
現在治療中	661
合 計	2,047

全受診者二千四十七人中、一千四十人(50.8%)と半数の方が高血圧と判定されています。

基準値を上回る血圧が継続している状態を、高血圧といえます。

高血圧は、はじめは自覚症状がないため、放置してしまう人が多いのですが、自覚症状が出たときには、すでに生死に関わる病気が進行しているということがよくあります。

こうした怖さから、高血圧はサイレントキラー（沈黙の殺人者）とも呼ばれています。

■自分の血圧を知ろう！
血圧管理の第一歩は、正しい血圧測定から始まります。

①体の力を抜いてリラックスする

測定前一時間位の間には、食事・入浴・運動は避けてください。

②座って測定する
血圧は、「心臓の高さにある上腕の血圧を座って計測した値」が基準です。必ず座って測定しましょう。

③毎日同じ時間に測定する
血圧は、時間によって変動するため、同じ時間に測らないと、日々の変化がつかめません。

毎日測定できる家庭血圧の方が、血圧の変化を知るのに役立ちます。

数値の判断の仕方などは医師と相談して、血圧の変化を長い目で判断するための材料として活用してください。

○お問い合わせ
健康福祉課保健衛生係 大方総合支所

健康福祉課保健衛生係 大方総合支所

健康福祉課保健衛生係 大方総合支所

佐賀総合支所