

あなたの血圧は大丈夫ですか？

循環器病の大きな危険因子となるのが高血圧です。高血圧は「沈黙の殺人者」とも呼ばれ、自覚症状が不明確な状態で進行し、脳卒中や心臓病など命にかかわる病気を引き起こします。

◆高血圧ってなあに？

「血圧」とは、血液が流れる時に、血管の壁に与える圧力のことです。血管に与える圧力がかかり過ぎていく症状のことを高血圧といいます。

心臓が収縮して血液を送る時、血管に加わる圧力は最大になります。このときの血圧を最大血圧または収縮期血圧といいます。心臓が拡張して、血液をためている状態の時、血管に加わる圧力は最小となります。この時の血圧を最小血圧または拡張期血圧といいます。

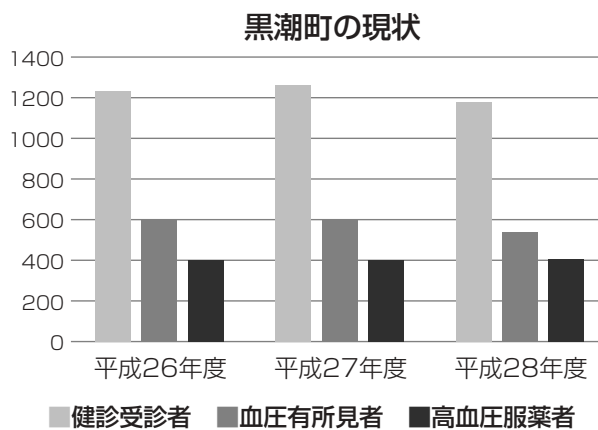
◆なぜ高血圧が続くのか？

血圧が高いと、血管の壁に絶えず大きな圧力がかかり、動脈硬化が進行して血管がつまり、脳卒中

や狭心症、心筋梗塞など多くの循環器病を引き起こす可能性があります。

◆黒潮町の特定健診受診者の状況

特定健診受診者のうち、約3割の方が高血圧薬を服薬しており、約5割の方が血圧値で有所見（収縮期血圧130以上）となっている状況です。



◆高血圧解消のための生活習慣

① 肥満を解消しよう

太り気味の人は、減量することで血圧が下がります。適正体重の人、今より体重が増えないように注意しましょう。

② 塩分の摂取量を控えよう

汁物は1日1杯までにしましょう。麺類は、汁を残すように心がけましょう。また、漬物や佃煮など塩分の高い食品は、食べる回数や1回に食べる量を減らしましょう。

③ 野菜をしっかりと食べよう

野菜と果物に多く含まれているカリウムには、体内の余分なナトリウムを尿中に排泄し、血圧を下げる働きがあります。ただし、腎臓病のある人は、主治医に相談しましょう。

④ 適度な運動をしよう

運動は、ストレスの解消という点からも効果的です。高血圧で受診している人は、主治医に相談してから行いましょう。

⑤ 禁煙を心がけよう

1本のたばこを吸うと、15分以上血圧の高い状態が続くといわれます。喫煙は、動脈硬化を進めるほか、心筋梗塞や脳梗塞の危険因子でもあります。

◆家庭血圧の必要性について

血圧は、毎日の生活の中で絶えず変動しています。家庭での血圧は正常でも、医療

機関や健診では血圧が高くなる「白衣高血圧」や医療機関では正常でも早朝や夜間に血圧が高い「仮面高血圧」は、脳卒中や心筋梗塞などになる危険性が高いと言われています。ですが、年に1回の測定では普段の血圧値を把握することができません。家庭で定期的に血圧を測定・記録することで、自分の血圧値の傾向がわかります。

1日1回測定する場合は、朝に測定することをお勧めします。起床時から1時間以内の朝食前がいいでしょう。起床時の血圧を知ることによって降圧剤の選択や内服時間の調整に役立てることができ、2回なら朝と就寝前1時間以内が望ましいでしょう。自分の健康管理のために一家に1台血圧計を備えて、家庭での血圧測定を実践しましょう。

○お問い合わせ

本庁健康福祉課保健衛生係
 431-2836
 佐賀支所地域住民課保健センター
 551-7373