

知らないといけない 高血圧

血圧とは、心臓が血液を動脈に送り出す時の圧力のことです。血圧は常に変動しています。

◆高血圧とは

「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る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。

◆高血圧は動脈硬化を引き起こす

高血圧は自覚症状がほとんどありません。しかし、その状態を放置すると動脈硬化が進行し、やがて生命に関わる重篤な疾患を引き起こす恐れがあります。さらに高血圧は腎臓病や糖尿病を併発する

確率も高いので、症状がないからといって放っておくことは禁物です。

◆生活習慣が高血圧を加速させる

人は血管と共に老いると言われるように、加齢とともに血管が弱く、もろくなります。日本では、70歳以上の約80%が高血圧と言われているますが、それに拍車をかけるのが、若い頃からの塩分の摂りすぎや運動不足、肥満、喫煙などの生活習慣因子です。

◆生活習慣リスクをチェックしよう

左記の項目で該当数が多い方は、高血圧の危険性が高い状態です。

- ① 塩分の過剰摂取
- ② 肥満
- ③ 喫煙
- ④ 運動不足
- ⑤ ストレス
- ⑥ 過剰飲酒
- ⑦ 睡眠不足



◆高血圧解消のための生活習慣

- ① 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。

② 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。

③ 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、動脈硬化をすすめるほか、心筋梗塞や脳梗塞の危険因子でもあります。

④ 適度な運動をしましょう

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 ストレスをためないようにしよう

ストレスがあると、脳の緊張状態が続き、寝つけないといった症状がよくみられます。必要な睡眠時間は人によって違いますが、自分にとって最適な睡眠時間を確保できないと、気づかないうちに疲労やストレスがたまり、血圧が上昇することがあります。忙しい時でも十分な睡眠時間を確保することを心がけましょう。

⑥ お酒の飲みすぎに注意

お酒は、血圧を一時的に下げる

こともありますが、長い間飲み続けると血圧を上げ、高血圧の原因になります。

適度な飲酒を心がけましょう。

⑦ 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。

普段の血圧の状態を正確に知ることが脳や心臓、腎臓の病気の発生を防ぐことにつながります。自分の血圧値を知ることが健康への近道です。まずは、今できることとして、家庭で血圧を測定することから始めませんか。

※特定健診はすでに始まっています。身体は1年で変化します。1年に1回の特定健診で、身体の状態をチェックしましょう。

○お問い合わせ

本庁 健康福祉課 保健衛生係

☎ 4312836

佐賀支所 地域住民課 保健センター

☎ 5517373