

# 健康知恵袋 高血圧について知ろう

血圧とは、心臓から送り出された血液が、血管の内側の壁を押すときの圧力のことをいいます。

血圧が高い状態が続く病気を高血圧症といい、血管に負担がかかり続けることで、徐々に血管の壁の柔軟性がなくなったり、内側の壁が狭くなったりする動脈硬化が進行し、血管の老化を早めます。

血圧が高い状態でも自覚症状がないことがほとんどです。しかし「サイレント・キラー」といわれるように、高血圧による動脈硬化は無症状でも少しずつ進行していきます。そしてある日突然、命に危険が及ぶ合併症を引き起こします。

## 高血圧による合併症

- 脳 脳卒中(脳出血、脳梗塞、くも膜下出血)、認知症
- 心臓 狭心症、心筋梗塞、心不全
- 腎臓 腎硬化症、腎不全
- その他 大動脈瘤、閉鎖性動脈硬化、眼底出血



高血圧は、生活習慣病に大きく影響し、食塩の過剰摂取、肥満、飲酒、運動不足などが組み合わさって起こると考えられています。そのため、高血圧の予防・改善には生活習慣の見直しが重要です。

日常的に測って、血圧130mmHgを超えたらお医者さんに相談してみてください。

## 高血圧の原因 あてはまるものにチェックしてみましょう。あてはまる項目が原因の1つかもしれません

- 過剰な塩分摂取
- 肥満
- 運動不足
- 喫煙
- 多量飲酒
- 精神的ストレス



## さあ、今日から生活改善 自分にできそうなことからチャレンジしましょう

- ラーメンの汁は残す
- しょうゆ、ソースは、かけないでつける
- 料理は薄味に(ハーブや香辛料、レモンやしょうがなどで味付けを)
- 野菜を食べる(カリウムがナトリウムを排出してくれます)
- 1日3食、規則正しい食生活を(ゆっくり、よくかんで食べましょう)
- 間食の回数、量を減らす
- 揚げ物、外食の回数を減らす
- 体を動かす(家事をこまめにする、ウォーキングをするなど)
- たばこをやめる(禁煙外来を利用すると、比較的楽に、確実に禁煙をスタートできます)
- お酒を飲みすぎない
- ストレスをためない(その日のストレスは、その日に解消を)



## 〇お問い合わせ

本庁 健康福祉課 保健衛生係 ☎43-2836 佐賀支所 地域住民課 保健センター ☎55-7373