

高血圧

サイレントキラー

(静かなる殺人者)



皆さん、高血圧の本当の怖さを知っていますか？
今回は、高血圧について考えてみましょう。

高血圧なのに治療せず放置している人がたくさんいます。
昨年度の八代市の国保特定健診を受けた8284人のうち、血圧が180/110mmHg以上(Ⅲ度高血圧)の人が233人。
このうち、60%以上の人は薬を飲んでいませんでした。

高血圧が続くとこんな合併症が！ 自覚症状はほとんど無く、気づいた時には…

心臓 心肥大・心不全・狭心症・心筋梗塞等

高血圧が長く続くと、心臓から血液を押し出すのに通常より強い力が必要になります。余計な仕事をするために心臓が大きくなり心肥大を起こします。また、心臓を取り巻く血管が動脈硬化を起こすと心臓の筋肉に十分な血液が届かなくなります。重症化すると心臓発作を引き起こします。

脳卒中 脳出血・脳梗塞 クモ膜下出血等

高血圧が持続すると、脳の細い動脈に動脈硬化が始まり血管がもろくなったり、硬くなったりするため、脳卒中を起こしやすくなります。

腎臓 腎硬化症・腎不全等

腎臓は、体内の老廃物を尿にして出しています。高血圧が続くと腎臓の血管が動脈硬化を起こし、放置すると腎臓が硬くなって老廃物の排出が十分にできなくなります。重症化すると腎不全に至り透析が必要になります。

血管 大動脈瘤・閉塞性動脈硬化症等

高血圧によって大動脈に強い力がかかり、血管壁が瘤状に膨らみ破れると、大出血が起きます。また、足の血管に動脈硬化が起きて血液の流れが悪くなり、歩くと足が痛むといった症状などが見られます。

血圧の基準値は？ 診察室で測ってもらう血圧と家庭で測る血圧では、基準値が違います

血圧の基準値は時代によって変わります。
改定されるたびに厳しくなっていく傾向にあります。

■診察室血圧で

140/90mmHg以上は

高血圧

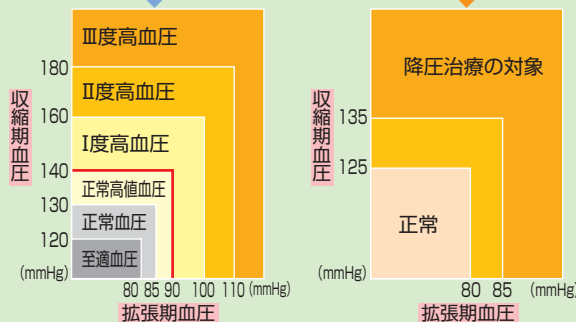
130/85mmHg未満は

正常血圧

診察室血圧

家庭血圧

診察室で測るよりも低い値です



日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2009」より

■家庭血圧では

135/85mmHg以上は高血圧

125/80mmHg未満が正常血圧

家庭で血圧を測ろう

- 上腕血圧計を選びましょう
※手首や指で測るものより、上腕(二の腕)で測定するタイプが正確です
- 1日2回朝と晩に測定します
※朝の測定 起床後1時間以内・朝食前・服薬前
晩の測定 就寝直前
- トイレを済ませ、1～2分椅子に座って測定
- 週に5日以上測定した結果を主治医にお見せください

日本高血圧学会「家庭で血圧を測定しましょう」より

サイレントキラー(高血圧)+α(年齢や糖尿病等の病気か否か)で『降圧目標値』(治療でどこまで血圧を下げるかの目安)が違います。

血管の老化を防ぎ将来の健康を守るために糖尿病の方などは一般的な基準より低い値に血圧をコントロールする必要があります。

ここまで下げよう！ 運動 食事 薬 で！

降圧目標値!!

	診察室血圧	家庭血圧
65歳未満	130/85mmHg	125/80mmHg
65歳以上	140/90mmHg	135/85mmHg
糖尿病患者 慢性腎臓病患者 心筋梗塞後患者	130/80mmHg	125/75mmHg
脳血管障害患者	140/90mmHg	135/85mmHg

特定健診で健康チェック!

特定健診では血圧のほか、糖尿病や腎機能の検査も受けられます。

平成21年度の健診は終了しましたが、国民健康保険被保険者で40～74歳の方には来月(1月)末に、平成22年度の健診の申し込みを郵便でお届けします。
お忘れなくお申し込み下さい。



2009年12月1日号
発行:
八代市健康増進課
[八代市保健センター]
TEL 0965-32-7200

高血圧の予防・改善は自らの生活習慣を見直すことから

高血圧予防の生活習慣とは「高血圧治療ガイドライン2009より作成」

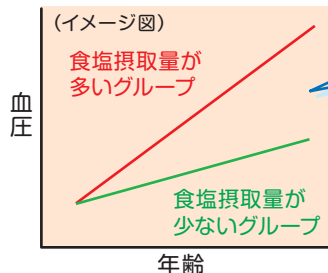
- ①食塩制限・野菜果物の積極的摂取
- ②コレステロールや飽和脂肪酸(肉や乳脂肪などに多い)の摂取を控える。魚(魚油)の積極的摂取
- ③適正体重の維持(肥満の解消) ④適度な運動 ⑤アルコール摂取量の制限 ⑥禁煙

今回は減塩とカリウム摂取についてご紹介します。

塩分摂取は**1日10g未満に!**
(高血圧の人は**1日6g未満**)

塩分の多い食品を摂ると、体内の塩分の濃度が高くなります。これを薄めようと、血管のまわりの水分が血管内に引き込まれ、結果、血液量が増えます。血液量が増えると、心臓が1回の収縮でたくさんの血液量を押出し、血管に強い圧力がかかる状態=高血圧となります。

若い頃からの減塩が大事!



若い頃から塩分を多くとる生活をしていると、年齢とともに血圧が上がるという研究報告があります。塩分を摂りすぎると高血圧だけでなく、胃がんにもなりやすくなります。

こんなに入っている塩分!!



カリウムの多い食品を食べましょう!

(注1) 高血圧予防のための望ましい摂取量は**1日3500mg**

野菜や果物、イモ類、海藻類に含まれるカリウムには体内の余分な塩分を排泄する作用があります。



果物、イモ類等はカロリーが高いため、糖尿病や肥満の方は摂り過ぎないようにしましょう。

(注1) 重篤な腎障害の方はカリウムを多く摂取すると「高カリウム血症」になりますので、勧められません。

ナトリウム=食塩とっていませんか?

食品についている下のような表示をみたことがありますか? ナトリウム=食塩ではないため、この表示では、いったいどれだけ食塩が入っているかわかりません。

自分で食塩相当量を計算してみましょう!

標準栄養成分表 1食(10人分)当たり	
エネルギー	421kcal
たん白質	10.8g
脂質	15.3g
炭水化物	60.0g
ナトリウム	24.8g
めんからく	0.8g
塩分	1.6g
ビタミンB6	0.57mg
ビタミンB12	0.39μg
カルシウム	181mg

「食塩相当量(g)=ナトリウム(g)×2.54」の式で表されます。

左の食品ならば
2.4g×2.54=6.0gになります。
ナトリウムは単位がmg(ミリグラム)で表示されている場合が多いので、その場合は1000mg=1gに直します。

ナトリウム400mg÷食塩1gと覚えましょう。

私、頑張ってますコーナー 減量で血圧・血糖・肝機能改善!



●Sさん 45歳 男性
メタボ基準該当
職業 喫茶店経営

朝食は食べず、13時頃、ピラフなどの炭水化物中心の昼食、18時頃スナック菓子などを食べ、お店を閉めて22時頃、ほぼ毎日行きつけの店でビールや焼酎を飲みながら食事をする生活をしてきた。早食いであり、何でも3人前くらい平らげていた。体重は20歳の頃より20kg増。

特定健診結果(平成21年4月25日)

身長 171.7cm 体重 72.8kg BMI 24.7
腹囲 87.0cm 血圧 150/102mmHg
中性脂肪 192mg/dl
血糖 160mg/dl HbA1c 7.6% 尿糖 2+
GPT 51U/l γ-GTP 139U/l
超音波検診結果 脂肪肝

Sさんのメタボ改善のための計画

5月30日保健師と話し合い計画立案

- ①自宅では飲酒しない
- ②徒歩で店まで通勤(片道15分×2回)

6月4日 自分で計画追加

- ③夕食を19時に食べる

7月14日保健師と話し合い計画追加

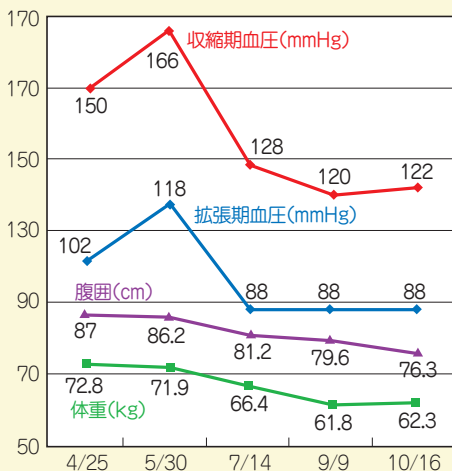
- ④昼食後、寝ない
- ⑤ビールは糖質0のものにする
- ⑥筋トレ(スクワット+足踏み)

7月31日自分で計画変更

- ①家では飲まない→お酒を飲まない

計画外にも5月30日～

- バターやマヨネーズ、ばら肉など脂質が多く、カロリーが高いものをひかえている。



血液検査結果(平成21年8月31日)

血糖 106mg/dl HbA1c 5.7%
(平成21年10月9日)
GPT 16U/l γ-GTP 46U/l

担当保健師のコメント

帰宅時は家まで15分の距離をわざわざ遠回りして1時間位歩くようにしたり、お店にいる時間も筋トレをしたり、上手に日常生活に運動を組み込んでいるところ、すばらしいです。また、行きつけのお店に自分専用の糖質0のビールを置いてもらい、上手に周囲の人にも協力してもらっているところもさすがだなと思います。Sさんの楽しいトークを楽しみにくお客さんや家族のためにもいつまでも元気であってほしいです。

本人のコメント

自分の頑張りが(体重などの)数字に出ること、保健師さんに頑張りを褒めてもらえることが励みになります。「もう1本ビールを飲みたいなあ」と思うこともありますが、頭でカロリーやアルコール量を計算して自分でブレーキをかけるようになりました。