

放置すると命取り！

高血圧のリスクを知ろう

血圧とは、血液が血管内を流れるときに血管の壁を押す圧力のことです。**収縮期血圧（上の血圧）**と**拡張期血圧（下の血圧）**があります。血管は圧力がかかっても痛みを感じないようにできていて、血圧が高くても特に症状は現れません。しかし放っておくと、脳・心臓などの大切な臓器を傷つけて、大きな病気を発症することがあるので注意が必要です。

なぜ脳・心臓・腎臓は高い血圧に弱い？

脳・心臓・腎臓は太い血管から細い血管に枝分かれする構造になっているため、細い血管にも太い血管の圧力がそのままかかり、大きな負担が...



大切な臓器が
傷ついちゃう...

保健師 ばんぺいゆちゃん



●高血圧のタイプ

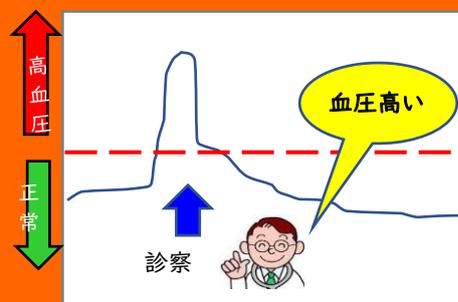
大きく分けるとこの3パターン

持続性高血圧

血圧が常に高い状態が続いている

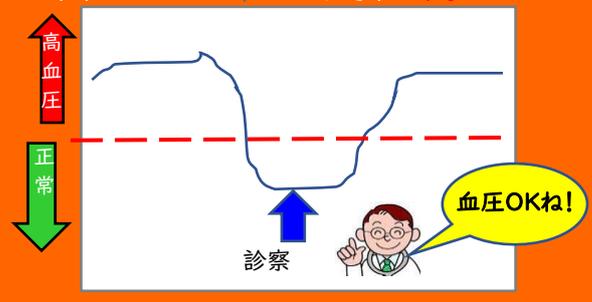
白衣高血圧

通常は正常なのに、外来血圧だけ高い



仮面高血圧

外来血圧は正常だが、通常は高い



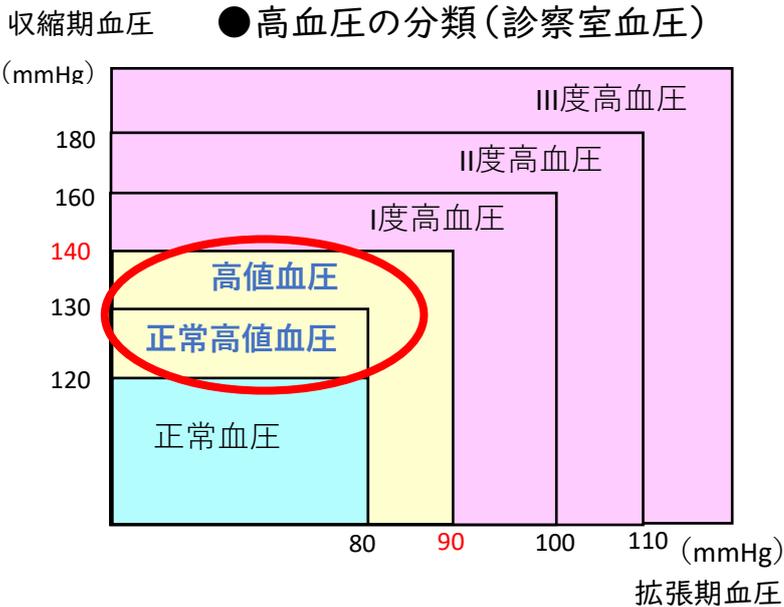
持続性高血圧、仮面高血圧は治療が必要です。

仮面高血圧は見逃されやすいうえに、脳や心臓などの臓器へのダメージは持続性高血圧と同じなので、特に注意が必要です。家庭血圧の測定で発見できます。

(詳しくは3ページへ)

安心するのはまだ早い!?

健診で血圧に異常はなかったけど…



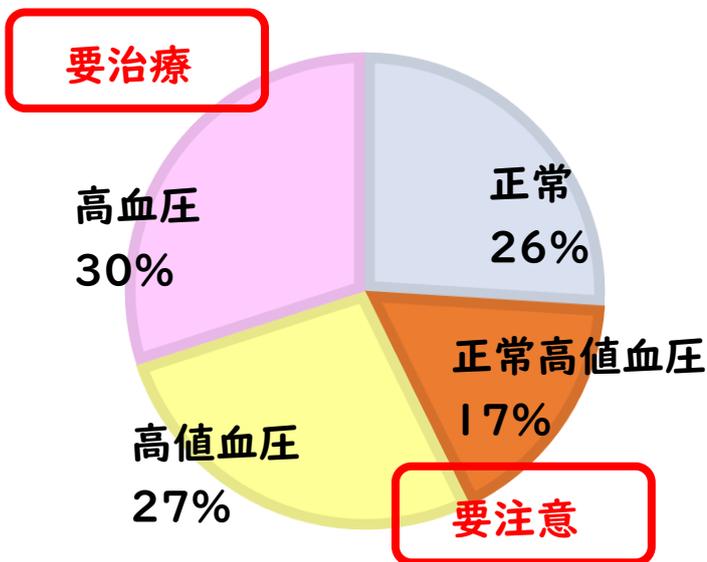
正常血圧と高血圧のあいだ(正常高値血圧と高値血圧)は将来高血圧になりやすいことがわかってきました。

また、高値血圧の方は正常血圧の方に比べて脳や心臓病の発症の危険性が高いことがわかっています。糖尿病や脂質異常症などを併せ持つ方や喫煙習慣のある方ではさらに高くなります。



正常高値血圧と高値血圧の方は、生活習慣の改善などで正常血圧に近づけることが望めます。

八代市の健診を受けた方の血圧の状況は…



約7割は血圧の異常があるんだね…



※八代市国民健康保険「令和3年度特定健診結果」より

特定健診を受けた方の3割は、高血圧の治療が必要という結果がでています。また、約4割の要注意の方も、今は治療が必要ではなくても高血圧が悪化しないように、今の生活を見直すことが大事です。

血圧が上がる原因は？改善のためにできること

血圧を上げる要因としては、**食塩の取り過ぎ、肥満、運動不足、アルコールの飲み過ぎ、喫煙**などがあげられます。できることから生活習慣を見直してみましょう。

まずは減塩！

特に気を付けたい生活習慣は「塩分の取り過ぎ」です。1gでも減らせるように減塩を習慣化していきましょう。

加工食品で知らず知らずに摂取していることも…パッケージの栄養成分表示で食塩相当量を確認する習慣をつけるといいですね！

栄養成分表示 100g当たり	
熱量	433kcal
たんぱく質	10.5g
脂質	20.4g
炭水化物	51.9g
食塩相当量	5.3g



ここを確認しましょう！

管理栄養士 八代とまみちゃん

1日の塩分摂取の目標量

男性 7.5g 未満
女性 6.5g 未満
高血圧の方 6g 未満

血圧は1回の測定では判定できません。血圧はもともと一定のものではなく、体の状態に応じて変動することで、私たちの生命活動を維持しながら、自然な生活リズムを作っています。家庭血圧を測定する目的は普段の血圧の状態を知ることです。また、健診などでは発見できない仮面高血圧を発見するためにも重要です。

まずは現状把握！



上腕タイプがおすすめ！

①血圧を測る

②記録をつける

③血圧のタイプを知る

血圧を測るタイミング

朝

- ・起床して1時間以内
- ・トイレのあと
- ・朝食の前
- ・高血圧の薬服用中の方はのお前

夜

- ・寝る前
- ・入浴や飲酒の直後は避ける

家庭血圧の基準値は診察室血圧よりも低めに設定されています。

●高血圧の診断基準（家庭血圧）

収縮期血圧135mmHg以上／拡張期血圧85mmHg以上