



あっと つしま



市民病院
循環器内科部長 大野医師

高血圧の診断基準

30年前 160mmHg以上



現在 140mmHg以上

動脈硬化を 起こす高血圧

高血圧は動脈を痛めつけ、たばこ、糖尿病、コレステロールなどとともに動脈硬化を起こします。それは生命にかかわる、脳卒中や心筋梗塞の原因なのです。日本を含めた世界中の研究者が血圧と脳卒中、心筋梗塞、死亡との関係を科学的に調査研究してきました。その結果、以前よりも低い血圧のほうが、病気のリスクが低いと結論づけたのです。

高血圧

～甘く考えてはいけません～

皆さんが検診を受けて、最初に結果がわかる項目の1つが血圧です。その数字に一喜一憂してしまいますね。平成になったばかりの30年前は、160mmHg以上を高血圧と診断していました。しかし、最新の診断基準では140mmHg以上と厳しくなっています。では、どうして高血圧の診断が厳しくなったのでしょうか。

日本人は
塩分の摂取量
が多い！
(約10g/日)

日本の 高血圧の人口

1,400万人
自分が高血圧と
知らない方

2,450万人
治療をして
いる方

高血圧
約4,300万人

450万人
高血圧と知っていながら
治療をしていない方

高血圧の治療、予防のために 食塩は1日6g未満を目標に！

～薄味に慣れるためには、子どものころからの食習慣が大切～

塩分量に気を付ける食品 (例)

梅干1個
塩分量 2.0g



アジの開き (1尾) 塩分量 1.4g



味噌汁1杯 塩分量 1.5g



うどん1杯 塩分量 5.0g



汁を残すなど、調整しましょう。意外と忘れがちな調味料の塩分。つけすぎ、かけすぎに注意。



正しく血圧測定

血圧は、測定する時間や環境や姿勢によっても値が違ふことがあるので、次のことに注意しましょう。

- 血圧を測る時間を決めましょう。

朝なら起床後1時間以内、夜なら就寝前がいいでしょう。また、血圧を測る30分前は、食事・服薬・入浴・たばこ・アルコールなどは避けるようにしましょう。

- リラックスした状態で測りましょう。

血圧を測る環境と姿勢も大切です。適当な室温の静かな環境で、手のひらを上にし、できるだけリラックスして座った姿勢で5分程度安静後に測りましょう。

心配な方は検査

高血圧により心臓に負担がかかり、心臓の壁が厚くなる左室肥大という病気は心電図で見つけることもできますが、限界があります。心エコー検査で見つけられますので、心電図と心エコーを併用して検査をしていきます。心エコーは超音波を使って調べるので、身体に負担を与えることが少ないです。

また、内分泌疾患や腎疾患によって高血圧になる場合があります。血液検査や尿検査で発見することができます。

薬の飲み合わせに注意

降圧剤とグレープフルーツの飲み合わせはご存じですか。グレープフルーツは薬物を分解させる酵素を抑えるため、そのまま体内に残り、薬が効きすぎる恐れがあります。全ての降圧剤が該当するわけではないため、分からないことは気軽に相談してください。



<編集後記>

寒くなると体温を逃さないように血管が収縮するため血圧が上がりがやすくなります。また、高血圧は自覚症状があまりないため放置されることも多いですが、生命にかかわる病気の原因となります。

自宅用の血圧測定器が市販されています。身近な健康の指標として、毎日血圧測定をすることをお勧めします。気になることがあれば、かかりつけ医に相談しましょう。

2022年2月 市民病院広報委員会



今日から血圧管理をはじめましょう

津島市公式YouTubeでは、当院の看護師が血圧測定で気を付けるポイントを解説しています。

「測ってみよう 毎日血圧！」



動画視聴はこちらから

適度な運動習慣

運動を行うことで血圧は一時的に上がる傾向にあります。しかし、適切な負荷での運動を継続することで血管の内側の細胞の機能が改善し、結果として血圧を下げる効果をもたらします。

また、糖尿病や脂質異常症等の生活習慣病の予防にもなるので、適度に運動する習慣をつけましょう。



塩分は控えめに

塩分の取り過ぎは高血圧を悪化させるため、気をつけましょう。

- 汁物は毎日1杯までにする。
- 麺類の汁は飲まない。回数も週1回程度にする。
- 干物、漬物、梅干し、練り製品などの加工食品は控えめにする。
- 食卓に調味料を置かない。

薄味は慣れることが大切です。日ごろから減塩を心がけましょう。



ヒートショックに注意！

冬場は気温の変化によって血圧が上下し、心臓や血管の疾患が起こりやすいです。特に、65歳以上の高齢者、高血圧や糖尿病、肥満や不整脈の人が影響を受けやすいです。

脱衣所・浴室や夜間のトイレ等、家の中でも寒暖差があります。浴室やトイレは人目につきにくく、発見が遅れる可能性がある所以要注意です。