



5月17日は「日本高血圧の日」

高血圧には減塩と肥満予防！

■問い合わせ…いきいき健康課Tel.23-3220

自覚症状がなく、放っておくと怖い高血圧

高血圧とは、血圧の値が収縮期血圧（上の血圧）／拡張期血圧（下の血圧）のどちらか一方、あるいは両方が140/90mmHg以上になる病気です。高血圧は日本人に最も多い病気で、約4,300万人の患者がいると推測されます。しかし、そのうち実際に治療を受けているのはわずか2割といわれています。安来市では、30.6%（平成27年度安来市国民健康保険特定健診結果より）の人が高血圧という状況です。

高血圧は沈黙の病気と言われ、自覚症状がほとんど現れませんが、長い時間をかけて動脈硬化を進行させます。放っておくと、脳卒中や心筋梗塞など生命に関わる重篤な病気を招きます。

高血圧の診断基準

収縮期血圧（上の血圧）

140mmHg 以上

拡張期血圧（下の血圧）

90mmHg 以上

予防の鍵は生活習慣にあり 家族に高血圧の人がいる場合は特に注意！

高血圧は、原因がはっきりわからない本態性高血圧と、原因疾患が明らかな二次性高血圧に分けられます。日本人の高血圧の90%が本態性高血圧で、遺伝や食塩の過剰摂取、肥満などさまざまな要因が組み合わさって起こります。

また、家族性の要因が60%あるといわれています。これは遺伝の要素と、家族で似た環境（塩分摂取量が多い、肥満が多い、運動不足など）にあることが考えられます。高血圧の家族歴のある家庭では高血圧が発症しやすくなりますので、小さいときから家族ぐるみで減塩と肥満予防に努めましょう。

血圧が高いと言われたら・・・

生活習慣を見直すことが基本です。薬による治療は、生活習慣を改善しても血圧が下がらない場合に行います。次の7つのポイントを見直し、生活習慣を改善しましょう

減塩

塩分の摂取は1日6g未満を目指しましょう



食物

脂肪分を多く含む食べ物を控え、野菜や果物、青魚類を多く食べましょう

減量

BMI [体重(kg) ÷ (身長(m)²)] の計算が25未満になるよう減量しましょう

運動

心臓や脳に病気がなければ、適度な運動をしましょう



節酒

アルコールは適量にしましょう



禁煙

禁煙をしましょう



休息

ストレス解消の工夫をし、十分な睡眠をとりましょう

まずは、自分の血圧に関心を持ち、少なくとも年1回は各健診で血圧を測定しましょう