

# 自分自身の生活習慣を見直して 高血圧症を改善しましょう

## ❖ 血圧が変動する仕組み

血圧とは、心臓から送り出された血液が血管の壁（血管壁）の内側に与える圧力のことです。心臓が収縮するときに血管壁にかかる圧力（収縮期血圧）と、拡張するときにかかる圧力（拡張期血圧）があり、一般に、収縮期血圧は「上の血圧」、拡張期血圧は「下の血圧」と呼ばれています。

血圧は、食事やストレスなどに影響され、1日の中でも常に変動しています。

血圧を調整しているのは自律神経で、交感神経と副交感神経からなります。活動性の高いときは、交感神経が働いて心拍数を増やす

ため血圧が上がります。安静時には副交感神経が働き、心拍数が減って血圧が下がります。

こうした自律神経のバランスが崩れ、血圧が高い状態が続くのが高血圧です。

## ❖ 成人における血圧値の分類

日本高血圧学会による「高血圧治療ガイドライン2009」における血圧値の分類は、次のとおりです。

● 至適（してき） 血圧※ 収縮期血圧120 mmHg未満かつ拡張期血圧80 mmHg未満

※至適血圧とは、脳、心臓、腎臓などの臓器が脳こうそくや心臓病、腎臓病といった障害を起さないための理想的な血圧のことです。

● 正常血圧 収縮期血圧130 mmHg未満かつ拡張期血圧85 mmHg未満

● 正常高値血圧 収縮期血圧130～139 mmHgまたは拡張期血圧85～89 mmHg

● I度高血圧 収縮期血圧140～159 mmHgまたは拡張期血圧90から99 mmHg

● II度高血圧 収縮期血圧160～179 mmHgまたは拡張期血圧100～109 mmHg

● III度高血圧 収縮期血圧180 mmHg以上または拡張期血圧110 mmHg以上

● 収縮期高血圧 収縮期血圧140 mmHg以上かつ拡張期血圧90 mmHg未満

## ❖ 高血圧症が続くと？

血圧の高い状態が続くと、血管の内膜にある内皮細胞が傷つき、

そこから血液中のコレステロールなどが侵入して血管壁が膨らみます。また、中膜も厚く硬くなり、血管の内腔が狭くなります。

高血圧症を放っておくと、動脈硬化が進み、動脈硬化が進むと血液が流れにくくなって、さらに血圧が上がるという悪循環が起こります。こうした悪循環によって、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞、脳出血、腎硬化症などの病気が起こる可能性が高くなります。

高血圧症は生活習慣病です。生活習慣を見直して自分自身の体の状態に気を配るためにも、定期的に健康診断を受けましょう。

## ❖ 健診のお知らせ

今年度、特定健診（国民健康保険加入者）・後期高齢者健診を受診していない人を対象に健診（追加分）を実施します。受診をご希望の人は、お申し込みください。

【健診日】 12月19日（水）

【受付時間】 午前7時30分～午前9時

【場所】 町総合保健福祉センター

【内容】 体格検査・血圧測定・尿検査・血液検査・肥満度（BMI）・腹囲・心電図検査など

【申込期限】 12月17日（月）

【お申し込み先】  
町総合保健福祉センター  
096-235-8711  
kkg113@town.kosa.lg.jp

## あゆみだよりの話

### 血圧

このコーナーでは、毎月、町総合保健福祉センター職員である保健師、社会福祉士などが、健康や福祉、介護、健康診断などに関する情報をリレー形式でご紹介します。



今月の「あゆみだより」は  
古閑 裕子 保健師

テーマは、「高血圧症の危険性」について。高血圧症を放っておくと、心筋梗塞や脳出血といった重大な病気の引き金になります。今年度、特定健診や後期高齢者健診を受診していない人は、今月の追加健診をぜひ受診しましょう。