

健康の鍵を握るのは自分自身 まずは血圧を測定してみましよう

◆ 血圧は、常に変動します

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、1日の中でも食事や睡眠、ストレスなどで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が増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。

◆ 血圧を測定してみましよう

高血圧症は、血圧が基準値より高くなった状態をいいます。ほとんどの場合自覚症状はありませんが、頭痛や肩凝り、目まいなどが起こることもあります。

高血圧症が続くと、動脈硬化が進み、狭心症や心筋梗塞（こうそく）、脳梗塞、脳出血、腎臓病などの病気が起こる可能性が高くなります。

高血圧症の約9割は、原因不明の本態性高血圧症です。しかし、何らかの遺伝的体質に食塩過剰摂取、肥満、アルコールの多飲、ス

トレスなどの生活環境の影響によって起こると考えられています。

【成人における血圧値の分類】

分類	収縮期血圧 (mmHg)		拡張期血圧 (mmHg)
至適血圧	120未満	かつ	80未満
正常血圧	130未満	かつ	85未満
正常高値血圧	130～139	または	85～89
I度高血圧	140～159	または	90～99
II度高血圧	160～179	または	100
III度高血圧	180以上	または	110
収縮期高血圧	140以上	かつ	90未満

(参考) 日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン」2009

※至適（してき） 血圧：脳梗塞や心臓病、腎臓病といった障害を起ささないための理想的な血圧

一般に、家庭で血圧を測るとリラックスした状態で測るため、値が低く出ることから、医療機関で測る「診察室血圧」と家庭で測る「家庭血圧」のそれぞれに、下表の降圧目標血圧があります。

【成人における降圧目標血圧】

		若者・中年者	高齢者 (65歳以上)	糖尿病・慢性腎臓病・心筋梗塞後患者	脳血管障害患者
		診察室血圧 (mmHg)	収縮期 130未満 拡張期 85未満	140未満 90未満	130未満 80未満
家庭血圧 (mmHg)	収縮期 125未満 拡張期 80未満	135未満 85未満	125未満 75未満	135未満 85未満	

(参考) 日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン」2009

● 正しい家庭血圧の測り方

- 1 いすなどに座る。
- 2 付属の圧迫帯をややくつめ（指1本入るくらい）に上腕に巻く。上腕が心臓と同じ高さになるようにして測る。
- 3 測るときの注意点

- ・ 朝は、起床から1時間以内の食前に測ることが望ましい。
- ・ トイレは測定前に済ませておく。
- ・ 初めて測るときは両腕で測り、次回からは高い値の出た腕で測る。
- ・ なるべく2回は測り、記録を残しておく。

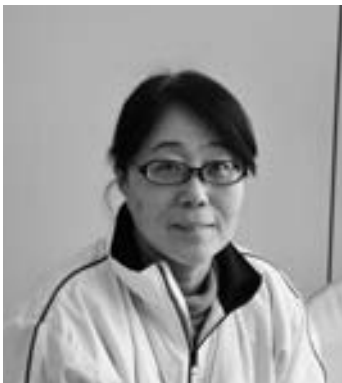
- ・ 食事や運動、喫煙などの後に測る場合は、30分以上時間を置く。
- ・ 健康の鍵を握っているのは自分自身です。まずは、自分の血圧測定をしてみましよう。

4月に、健診希望調査票を配布予定です。自分の体の状態を見直すために、健診を受けましよう。

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

さまざまな病気の原因となる高血圧症。高血圧症の9割は、はっきりした原因が分からない本態性高血圧症と呼ばれるものですが、遺伝や生活習慣の影響が関係していると言われています。血圧測定をして、生活習慣を見直しましょう。