

～最高血圧140mmHg以上又は最低血圧90mmHg以上の方～

あなたは

脳卒中・心筋梗塞 予備群です!!

血圧は、心臓から押し出される血液が血管を通るときにかかる圧力です。

高血圧は**自覚症状が無い**ため、強い圧力がかかったあなたの血管はダメージを受け続け、いつの間にか弾力を失い硬くもろくなって、**脳卒中**や**心筋梗塞**など、命に関わる様々な病気を引き起こします。

高血圧の診断基準

| 分類 | 最高血圧 | 最低血圧 |
|---------------------|-----------|----------|
| 家庭血圧 ¹⁾ | 135mmHg以上 | 85mmHg以上 |
| 診察室血圧 ²⁾ | 140mmHg以上 | 90mmHg以上 |

1) 家庭で測った血圧値 2) 健診や医療機関で測った血圧値

血圧が高いとどんな病気になるの？

心臓病

- 冠動脈の血流が悪くなり胸が痛くなる**狭心症**
- 血管が詰まり心臓の一部が壊死する**心筋梗塞**
- 心臓の機能が低下する**心不全**

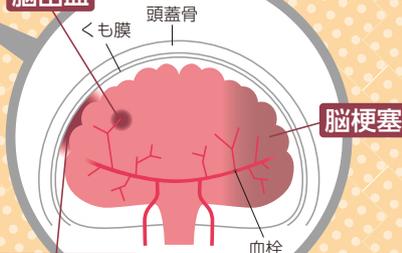
腎臓病

- 腎臓の機能が低下する**慢性腎臓病(CKD)**
- 慢性腎臓病(CKD)がさらに進行し、人工透析や腎臓移植が必要になる**腎不全**

高血圧は「**サイレントキラー**」と呼ばれています。自覚症状が無いまま動脈硬化が進み、ある日突然様々な病気を引き起こします。

さらに、**脂質異常**や**高血糖**が合わさると、動脈硬化はより加速します。

脳出血



くも膜下出血

脳卒中

- 血管が詰まる**脳梗塞**
- 血管が破れる**脳出血、くも膜下出血**

- 栃木県民の4人に1人は、**脳卒中・心臓病**で亡くなっています。(H28年人口動態統計)
- 栃木県の脳卒中死亡率は、男性が**全国ワースト4位**、女性が**全国ワースト2位**です。(H27年人口動態統計)
- 脳卒中は、**寝たきりになる原因の中で一番多い疾患**です。(H28年国民生活基礎調査)

あなたに お願いしたいこと



1. 生活習慣を改善しましょう！

血圧を下げるための5つの生活習慣

1 減塩

食塩の取り過ぎは高血圧の大きな原因です。調味料をかけすぎない、ラーメンのスープは残すなど、日頃の食生活で減塩を心掛けましょう。



塩分は控えめに！
食塩摂取量の目標
男性8g未満/日
女性7g未満/日

2 肥満解消

食べ過ぎや運動不足による肥満は、高血圧・脂質異常・高血糖を招きます。毎日体重を測り、体重を管理しましょう。



BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
(BMI:体格指数)
普通体重:18.5-25未満

3 運動

適度な運動(ウォーキング等)は血流を良くし、血圧を下げる効果があります。また、血管がやわらかくなるため、動脈硬化の予防にもつながります。



4 禁煙

たばこを吸うと血管が収縮し、血圧が上昇します。また、たばこの煙に含まれる一酸化炭素は、血液中の酸素を減少させ、血管にダメージを与えます。



5 節酒

お酒の飲み過ぎは血圧を上昇させます。飲み過ぎには気を付けて、週に2日程度は休肝日を設けましょう。



適量

ビール500ml(中瓶1本)、
ワイングラス2杯弱、
焼酎1/2合、日本酒1合

2. かかりつけ医に相談しましょう！

健診結果をかかりつけ医に見せて、今後の対応を相談しましょう。
生活習慣の見直しだけで十分に血圧が改善されない場合は、降圧剤による治療も必要になります。



3. 家庭でも血圧を測りましょう！

血圧は、生活習慣や体調、時間帯、気温などにより上下するため、年に1回の健診で測るだけでは血圧管理としては不十分です。
血圧管理は、まず自分の血圧の傾向を知ることから始まります。毎日朝と夜に血圧を測定し、記録する習慣をつけましょう。

