

保健師だより



第 250 号
2024 年 1 月
神奈川県建設連合
国民健康保険組合
藤田

あけましておめでとうございます！今年も健康第一で元気に過ごしましょう。

健康診断では必ず測る血压ですが、みなさんは家庭でも血压を測っていますか？血压が高くても自覚症状は殆どありませんが、高血圧は脳卒中や心臓病など命に関わる病気の主要な原因になります。日々の健康管理にぜひ家庭でも測りましょう。

血压ってそもそもなに？

血压とは心臓から送り出された血液が動脈の内壁を押す力のことです。血压の高さは、心臓が血液を押し出す力と血管の広がりやすさで決まります。血管の弾力性も関係しています。また血压は、腎臓や神経系、内分泌系、血管内皮からの物質など、多くの因子で調整されています。



血压の値の分類

		収縮期血压		拡張期血压
生活習慣改善 要受診	正常血压	120 未満	かつ	80 未満
	正常高値血压	120~129	または	80~84
	高値血压	130~139	または	85~89
	I 度高血压	140~159	または	90~99
	II 度高血压	160~179	または	100~109
	III 度高血压	180 以上	または	110 以上

高血圧の原因は？

高血圧症の9割の方は原因の判らない本態性高血圧症です。遺伝的な因子や生活習慣が関係していることから生活習慣病とされています。残りの1割の方は、血压が上がる原因となるはっきりした病気がある、二次性高血圧症です。

血压を上げる原因、生活習慣など

- ・過剰な塩分摂取
- ・過剰飲酒
- ・野菜や果物の摂取不足
- ・肥満
- ・ストレス
- ・自律神経の調節異常
- ・運動不足
- ・喫煙

「血压が少し高め」の段階から、しっかり生活習慣の改善をしましょう！

健診で血压が高くなくても要注意！

血压が健康診断や診察室では正常でも、家庭や職場、早朝、夜間などで測ると高くなる「仮面高血圧」は、家庭で血压を測る習慣がないと見逃されてしまいます。仮面高血圧が重大な病気の危険度は、持続性の高血圧症と同じかそれ以上で、40歳以上の方の10人に1人は仮面高血圧との報告もあります。ぜひ家庭でも血压を測りましょう！

家庭血压の正しい測り方

- ・朝と夜に測定します。
起床後 1 時間以内の朝食服薬前
夜は就寝直前
- ・トイレを済ませ、1~2分は椅子に座ってから測定。
- ・2回測定して平均値を記録。
- ・上腕血压計で測る。
測定結果の誤差が少なくお勧めです。



チェック！

家庭血压では
135/85mmHg 以上
が高血圧です。

- 測定の際の注意点
- ・厚手の服は脱ぐ。
 - ・背筋を伸ばす。
 - ・カフの高さと心臓の高さを合わせる。
 - ・測定中は話さない。

要注意！

日常生活で血压が上がりやすい場面

温かい所から寒い所への移動
血管が収縮し、血压が上がります。



熱いお風呂での入浴
温度の刺激で血压を上げます。冬季は浴室と脱衣所の寒暖差にも注意を。

排便時のいきみの時間が長い
食物繊維の多い野菜や海藻類をとるなど便通を整えましょう。



ストレスや睡眠不足

喫煙
血管が収縮し一時的に血压が上がるだけでなく、動脈硬化の原因になります。

