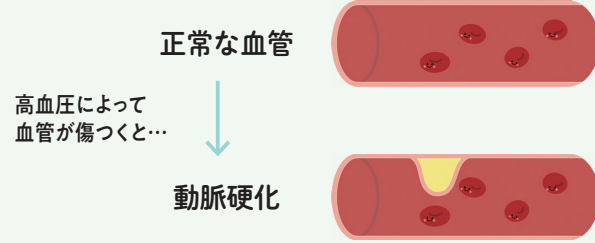


高血圧で血管が傷つくと、さまざまな臓器に悪影響を及ぼします

高血圧の状態が続くと血管が傷み、動脈硬化が進行します。動脈硬化で血管が硬くなると、血液を送り出すために、より高い圧力が必要となり、高血圧を引き起こします。

高血圧と動脈硬化は、互いに作用し合って血管に悪影響を及ぼし、最悪の場合、血管が詰まったり破れたりすることで、脳卒中や心筋梗塞などの命に関わる病気を引き起こしてしまいます。



細い血管に起きる主な病気

目の異常 高血圧性網膜症・眼底出血

目の奥の細い血管が血流不足により、詰まったり破れたりすると、視力低下や失明する恐れがあります。眼底の血管は、直接目で見ることでできる体内唯一の血管です。眼底検査は、高血圧などの診断・治療にも広く利用されます。

腎臓の異常 腎硬化症・腎不全

腎臓の血管に動脈硬化が起こると、血液の流れが悪くなり、腎臓に障がいをもたらします。

太い血管に起きる主な病気

脳の異常 脳梗塞・脳出血・認知症

脳の動脈が詰まったり、破れたりします。脳梗塞や脳出血の後遺症で体にまひが残ったり、認知症を引き起こしたりする恐れがあります。

心臓の異常 狭心症・心筋梗塞・心不全

心臓の血管が動脈硬化で狭くなり、血液が流れにくくなると狭心症や心不全のリスクが高まり、完全に詰まると心筋梗塞を引き起こします。

高血圧は、自覚症状なく進行するサイレントキラー



高血圧の状態を放っておくとじわじわと血管を傷つけ、脳や心臓に影響を及ぼし、重大な病気を招く恐れがあります。足音を立てずに近寄ってくることから、高血圧は「サイレントキラー」と呼ばれています。気付いた時には、手遅れになる危険性もあるので、病状が進む前に治療を始めることが大切です。高血圧を指摘されたら、自覚症状が無くても、必ず医療機関を受診しましょう。

市では、高血圧との関連性が高い心筋梗塞や脳出血の標準化死亡比(*)が県平均よりも高く、特定健診の結果から見ても、男女共に高血圧保健指導対象者数が県平均を超えています。さまざまな病気の原因となる高血圧を未然に防ぎ、健康寿命の延伸につながる取り組みが急務となっています。

* 標準化死亡比 全国を基準とした場合に、その地域での死亡率がどの程度高い(低い)のかを表現するもの。地域間の年齢を調整した上で算出している。

若い頃からの生活習慣の見直しが健康のカギ

名古屋市立大学医学部附属みらい光生病院
医師 山下純世さん

高血圧は、国内で約4300万人の患者がいるといわれる日本で最も患者数の多い生活習慣病です。しかし、健診で血圧が高いと言われても、自覚症状が無い場合が多く、高血圧を放置してしまう人がたくさんいます。高血圧は、ありとあらゆる臓器に影響を及ぼします。高血圧の状態が長く続くと、知らない間に全身の血管や臓器に障がいが出て、脳梗塞や心筋梗塞を引き起こし、最悪の場合、突然死する恐れもあります。もし命が助かったとしても、後遺症が残ることもあります。高血圧は死亡の原因にもなりますが、健康寿命を損なう原因にもなる危険な病気です。

高血圧を予防するには、生活習慣の見直しが不可欠です。若い時から血圧を意識して生活習慣を正し、将来の循環器病を予防することが大切です。健診や血圧を測るイベントに足を運んでもらうなど、まずは自分の血圧を把握し、自身の健康を守りましょう。



皆さんは、自分の血圧を知っていますか？ 血圧が高いと、心臓や脳、腎臓などの重要な臓器に負担がかかり、さまざまな病気を引き起こすリスクが高まります。しかし、自覚症状がないため、気付かないうちに進行してしまい、最悪の場合、突然死を招く恐れも...

高血圧は、大人だけの問題ではありません。自分と家族の健康を守るため、子どものうちから適切な生活習慣を身に付けることが大切です。

今回の特集では、血圧を正常な範囲に保つために生活習慣の見直しや改善を実践すること = **血圧コントロール** について紹介します。

今から始める血圧コントロール

高血圧を 予防して、健康寿命を延ばそう

健康都市スポーツ推進課 電話(45)6233

そもそも血圧って何？

血圧とは、心臓が全身へ血液を送り出すときに、血管にかかる圧力のこと。心臓から血液を送り出すときにかかる血圧(収縮期血圧)が最も高く、心臓に血液が戻るときの血圧(拡張期血圧)が最も低くなります。血圧が必要以上に高い状態が続くことを「高血圧」といいます。

血圧は24時間変動しており、気温・体調・運動・食事・ストレスなどの環境の変化でも上下します。そのため、医療機関で測定した血圧(診察室血圧)以外にも、家庭で測定した血圧(家庭血圧)を、日頃から把握することが大切です。

血圧の正しい測り方

- 1 心臓の高さに近い上腕部で測定します。
- 2 測定する前に、1~2分間安静にして、体の力を抜きます。
- 3 測定中は話したり動いたりせず、リラックスした状態を保ちます。



健康管理のため、測定値は記録しておきましょう。

あなたは何タイプ？ 高血圧セルフチェック

高血圧の基準値

- A 診察室血圧 140/90mmHg以上
- B 家庭血圧 135/85mmHg以上

両方当てはまる

持続性高血圧

一般的な高血圧のこと。常に血圧が高い状態なので、直ちに治療が必要です。

約9割の高血圧は、原因がはっきりしていません



高血圧は、原因がはっきりしない本態性高血圧と、原因が特定できる二次性高血圧に分けられます。

■ 本態性高血圧

食塩の過剰摂取・肥満・飲酒・運動不足・ストレスなどが組み合わさって起こると考えられています。

■ 二次性高血圧

ホルモン異常や心臓病、腎臓病など、特定の病気によって起こります。睡眠時無呼吸症候群でも、二次性高血圧を合併することがあります。

Aのみ当てはまる

白衣高血圧

医療機関での緊張が原因で血圧が高くなる状態。しかし、全く正常というわけでもなく持続性高血圧になるリスクもあるので注意が必要です。

Bのみ当てはまる

仮面高血圧

医療機関以外の場所で血圧が高くなる状態。血圧が高い時間が長くなるので、治療が必要です。

市は、全世代型の高血圧予防を実施しています

市では、高血圧にならない健康的な生活習慣の定着を目指すため、大人だけでなく、子どもや若者に対しても適切な食生活の啓発や運動の促進などを行っています。



保育園で減塩給食を提供

乳幼児期から適切な食習慣の基礎をつくるため、保育園の給食調理員が「減塩」をテーマとした給食レシピを開発しています。塩分が低くてもおいしく食べられる工夫をして、減塩給食を子どもたちに提供しています。

保育園での食育を通して、保護者へも適切な食生活や高血圧予防について情報提供し、世代を超えた減塩啓発に取り組んでいます。

減塩レシピの紹介 サバのみそ煮



■ 材料 (1人分)

- サバ 1切れ
- 塩 少々
- ショウガ 2^ツ
- 砂糖 小さじ1と1/2
- 白甘みそ 小さじ1
- みそ 小さじ1
- 酒 小さじ1
- ケチャップ 小さじ1
- みりん 小さじ1/2

■ 作り方

- ① サバに塩を少々振って10分置き、お湯をかけて臭みを抜く。
- ② ショウガは、千切りにする。
- ③ 鍋に②とAを合わせて混ぜ、沸かす(焦げやすいため、100~150mlの水を加える)。
- ④ ③に①を加え、10分加熱する。

しょうゆの代わりにケチャップを使って減塩しています。ケチャップを使うことで、甘みとこくもアップ！
みそを適量使うことで、血圧上昇を抑える効果があるといわれています。



給食調理員 尾上いづみ

健診や講座などでナトリウム計を活用

今年度からの新しい取り組みとして、健診で高血圧の方の尿ナトリウム比を測定し、結果を個別報告しています。尿ナトリウム比は、尿に含まれるナトリウム(塩分)とカリウム(野菜・果物)のバランスを見る数値であり、低ければ低いほど高血圧有病リスクが低いという研究結果が出ています。保健センターにあるナトリウム計を使うと、簡単に測定できますので、ご希望の方はご連絡ください。



管理栄養士 眞野由香子

ウォーキング事業「健康プログラム」を実施

働く世代をメインターゲットとしたウォーキング事業「健康プログラム」は、身近な人とチームを組んで、アプリや歩数計を活用しながら楽しく歩くことで、無理のない運動習慣を定着させることを狙った事業です。プログラム期間の前後には、体組成・血圧の測定と管理栄養士による健康相談を行っています。参加者が自分の体について正しく知り、生活習慣を見直すきっかけを提供することで、現役世代に対し効果的に働き掛けています。

全ての公民館へ血圧計を設置

自分の血圧を知るためには、定期的に測定することが重要です。そこで、気軽に血圧を測定できる環境を整備するため、市内全ての公民館に血圧計を設置しました。他にも、スギ薬局店舗や市役所1階市民健康ロビー、JR大府駅構内にあるKURUTOおおぶなどでも、血圧を測定することができます。近くに立ち寄った際は、気軽に測定してみてください。

健康都市スポーツ推進課 敲森郁美



自分の血圧を知ることが、健康への第一歩

今回の特集でお伝えした「血圧コントロール」を実践することで、高血圧だけでなく、他の生活習慣病の予防にもつながることができます。自分の血圧を知らない方は、まずはお近くの公民館で測ってみませんか。

市では、大人だけでなく、子どもや若者も対象とした「全世代型」の高血圧予防を行っています。市民の皆さん一人一人が、いつまでも健康で暮らせるよう「健康都市おおぶ」として、今後も効果的な啓発や支援に取り組んでいきます。

今日から実践しよう 血圧を下げるポイント

POINT 1 減塩 高血圧の人は、食塩摂取量6g/日未満を目標にしましょう

食塩の過剰摂取は、血圧上昇と関連します。塩味以外のうま味・酸味・辛味・香りなどをうまく活用しましょう。しょうゆやみそなどは減塩食品を活用し、調味料はかけるのではなく、付けるよう調理法を工夫しましょう。

POINT 2 バランスの良い食事 野菜・果物・青魚を食べ、脂っこいものは減らしましょう

野菜・果物などのカリウムを多く含む食べ物や、サバ・サンマ・ブリ・イワシなどの青魚、牛乳・ヨーグルトなどの乳製品を取ることで血圧の上昇を抑える効果が期待できます。

POINT 3 定期的な運動 今より10分多く体を動かすことを意識しましょう

ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動は、血圧の上昇を抑える効果が期待できます。

POINT 4 適正体重の維持 肥満の人は、1か月1kg減量を目標にしましょう

日本では、Body Mass Index (BMI(肥満度)) : 体重(kg) / 身長(m)² が25以上を肥満と判定します。肥満の人は、高血圧になるリスクが肥満でない人に比べて1.5倍以上高まります。



POINT 5 節酒 ビール中瓶1本(500ml)が適量の飲酒量です(女性・高齢者はこの半分程度)

大量の飲酒は、高血圧に加えて、脳卒中・アルコール性心筋症・心房細動・睡眠時無呼吸症候群などを引き起こす可能性があります。毎日飲酒をするのではなく、休肝日を設けましょう。

POINT 6 禁煙 禁煙は、最大の健康対策です

喫煙による急性効果として血管収縮が認められ、慢性的に動脈硬化を引き起こし、高血圧の発症に深く関係します。

POINT 7 ストレスの管理 深呼吸とストレッチでストレスを小まめに解消しましょう

仕事でのストレスを軽減するには、軽いストレッチがおすすめです。仕事の合間に一息つきながら、体をほぐしましょう。ゆっくり深呼吸をすると、副交感神経の働きが活発になって血圧が下がり、気分も落ち着きます。

POINT 8 十分な睡眠 毎日6時間以上の睡眠で血管を修復しましょう

一日の中で最も血圧が低いのは睡眠中で、心臓の負担が軽くなります。さらに、寝ている間に血管の修復・メンテナンスが行われます。血管を健やかに保つためには、十分な睡眠は欠かせません。

参考：高血圧治療ガイドライン2019など