

高血圧を放置しないで！

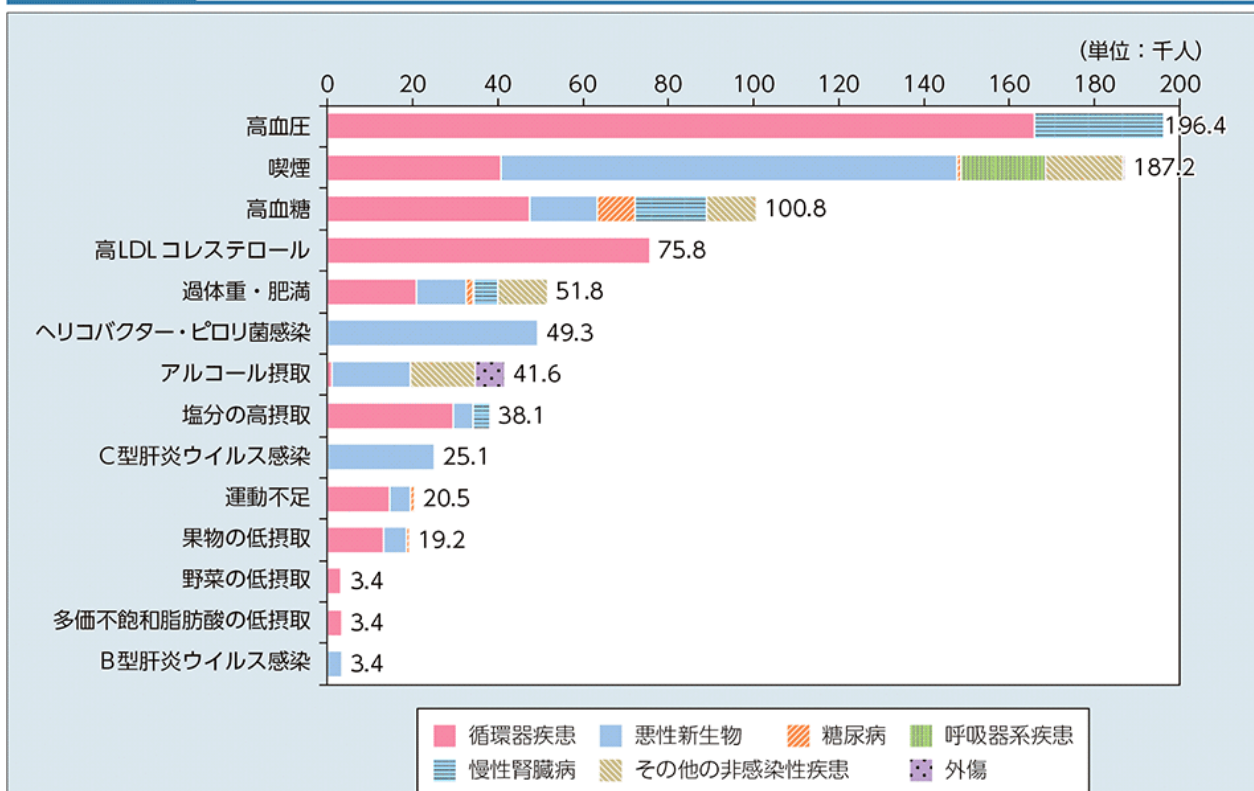


健康診断結果説明で血圧の受診を奨めると、「急いで健診に来たから、たまたま高かっただけ」「自覚症状はないし、体調もいいから何ともないよ」「血圧が高いほうが調子いい」「忙しくて病院に行く暇なんてないよ」など血圧に関しては、「まだ病院へ行かなくて大丈夫だ」という返答をされる方が多いように感じます。日本には高血圧の人が約 4,300 万人いると推定されており、日本人のおよそ 3 人に 1 人が高血圧という状況です。そのうち 1,850 万人、半数近くの人には治療をしていません。前述のように「自分の血圧が高いことは分かっているけど、自覚症状がないことや将来起こるかもしれない病気のリスクが実感できないことから、血圧が高い状態を軽く考えてしまうのでしょうか？

血圧を高いままにしておくと、命の危険が！

下のグラフから、高血圧と喫煙習慣のある人の死亡者数が、他の健康への危険因子に比べて突出していることが分かります。血圧の主な死因は循環器疾患です。循環器とは、血液を送り出す心臓や血液を運搬する血管など、全身に血液を循環させるための器官をいい、その器官に異常が起きた状態を循環器疾患といいます。具体的には、脳梗塞や脳出血、心筋梗塞、心不全、大動脈瘤、大動脈解離など、命にかかわる重大な病気を指します。

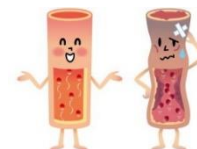
図表 8-4-2 リスク要因別の関連死亡者数（2019年）



資料：Nomura S, Sakamoto H, Ghaznavi C, Inoue M: Toward a third term of Health Japan 21 - implications from the rise in non-communicable disease burden and highly preventable risk factors. The Lancet Regional Health - Western Pacific 2022, 21.

(注) 日本における2019年の非感染性疾患と障害による成人死亡について、喫煙・高血圧等の予防可能な危険因子別に死亡数を推計したもの。

高い血圧は、血管に大きなストレスをかけている！



血管は心臓から送り出された血液をゴムのように伸び縮みさせながら全身に行き渡らせます。

血圧が高い状態が続くと血管は高い圧力に耐えながら伸び縮みしなければならないため、傷つき、しなやかさを失ってしまいます。そこにコレステロールなどの脂質がたまると血管がますます細くなり、命にかかわる循環器疾患を引き起こす要因になってしまいます。

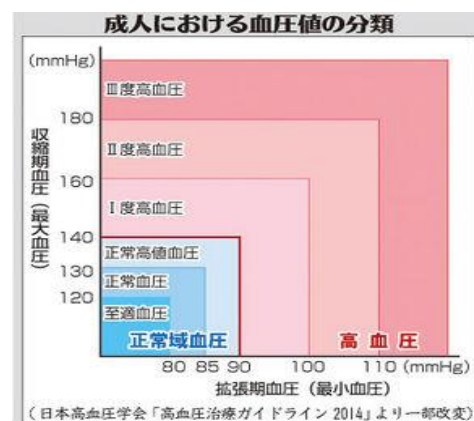
血圧を管理し、循環器疾患を防ぎましょう！

① 自分の血圧を把握する

健康診断結果はどうでしたか？収縮期血圧が 140mmHg 以上もしくは拡張期血圧が 90 mmHg 以上だと高血圧と診断されます。

右表で自分の血圧の位置を確認してみましょう。最近の研究では高血圧の手前の「正常高値血圧」でも、毛細血管の損傷が始まり心筋梗塞を起こしやすい人がいることが分かってきました。

血圧は、環境や気分などで変動しやすく、健康診断では緊張から上がってしまう人があります。本来の血圧を知るために、家庭血圧の測定を習慣づけるといいですね。



② 適正体重の維持

過食は体重増加ばかりでなく、食塩摂取量が多くなり血圧を上げてしまいます。また、脂肪が増加すると脂肪細胞から血圧を上げる物質が分泌され血圧が高くなります。BMI25 未満を維持できるよう体重を管理しましょう。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

③ 減塩を意識する

- ・汁物、漬物、調味料、加工食品などを減らす
- ・野菜や果物を積極的にとる
- ・香辛料やだしとうまみ、酸味などを生かす



④ 軽めの有酸素運動の継続

週 3 日、30 分程度のマイペースでできる運動を継続しましょう。ウォーキングやサイクリング、ラジオ体操などがお勧め。また、運動中は血圧が上がるので、興奮やストレスがかかる運動はお勧めできません。無理は禁物です。

⑤ 禁煙

喫煙すると血圧が上がります。さらに、病気発症リスク要因の 2 位が喫煙です。

⑥ 「眠った！」と満足できる睡眠をとりましょう

睡眠で体がリラックスすると血圧は下がります。また、睡眠中に成長ホルモンが分泌され、血管のダメージを修復してくれます。

- ・起床後、太陽光を浴び、体のリズムを整える
- ・適度な運動で、眠気を誘う
- ・寝床に入ってから、携帯電話の操作をしない

