

生活習慣病

ここに注目!

「高血圧」

健診で血圧が判定値超え

高血圧で血管に負担

合併症で命にかかわる事態にも

「高血圧」とは読んで字のごとく、血管を流れる血の圧力＝血圧が高くなりすぎてしまう病気です。血圧が高いと血管は常に圧迫されて大きな負担がかかり、動脈硬化を引き起こす危険性があります。

血圧が高くてもあまり自覚症状はありませんが、知らないうちに全身の血管に障害が起こり、高血圧から動脈硬化、そして最終的には脳出血や心肥大、腎硬化症などの重篤な合併症につながることもあります。

年齢とともに血圧は上昇する傾向がありますが、健診で高めの数値が出たら、血圧が正常域になるように生活習慣を改善しましょう。

高血圧ってどんな状態?

全身に血液を送り出すために、心臓はポンプのように働き、血液は全身に酸素や栄養を届けています。このとき、血液によって血管にかかる圧力が「血圧」です。心臓から送られる血液の量が多かったり、血管内部の狭窄が進んで血液の流れが悪くなったりすると、血圧は高くなります。血圧は時間帯や状況によっても変化しますが、基準を超えて高い状態が続くと血管に負担がかかるので、治療の対象になります。

健診でチェックするのは



項目	保健指導判定値	受診勧奨判定値	わかること
収縮期血圧	130 mmHg 以上	140 mmHg	血圧の検査は、心臓が収縮するとき（最高血圧）と拡張するとき（最低血圧）の両方を調べます。血圧が高いと動脈硬化や脳血管障害、心臓病などになる危険性が高くなります。
拡張期血圧	85 mmHg 以上	90 mmHg	