

循環器病の大きな危険因子となるのが高血圧です。特に高血圧の人は、脳卒中になる危険が高く、その後遺症などによって、寝たきりになってしまう高齢者が増加し、深刻な問題となっています。

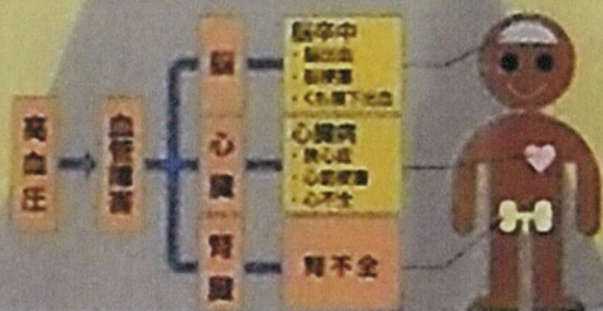
高血圧が続くと なぜいけない

血圧が高いと、血管の壁に絶えず大きな圧力がかかり、動脈硬化が進行して血管が詰まり、脳卒中や狭心症、心筋梗塞など多くの循環器病を引き起こします。

■正常な血管



■動脈硬化



最大血圧(収縮期血圧)	180以上	×××(第3度高血圧)				
	160~179	××(第2度高血圧)				
	140~159	×(第1度高血圧)				
	130~139	△(正常高値血圧)				
	120~129	○(正常血圧)				
	120未満	◎(至適血圧)				
単位 mmHg	80未満	80	85	90	100	110以上
		84	89	99	109	
	最小血圧(拡張期血圧)					

「血圧計測ガイドライン2014」より作成

健康のバロメーター 血圧

高血圧ってなあに？

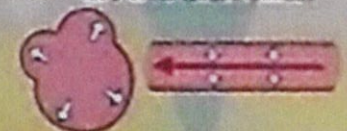
「血圧」とは、血液が流れるときに、血管の壁に与える圧力のことです。血管に与える圧力がかかり過ぎていく症状のことを高血圧といいます。

心臓が収縮して血液を送るとき、血管に加わる圧力は最大となります。このときの血圧を最大血圧または収縮期血圧といいます。心臓が拡張して、血液をためている状態のとき、血管に加わる圧力は最少となります。このときの血圧を最小血圧または拡張期血圧といいます。

最大血圧(収縮期血圧)



最小血圧(拡張期血圧)



■メタボリックシンドローム診断基準

下記の条件の中で●(必須)に加えて○(任意)のうち2つ以上当てはまる場合、あなたは「メタボリックシンドローム」に当てはまります。

- ① 腹囲 男性：85cm以上 女性：90cm以上
- ② 中性脂肪(TG) 150mg/d以上
- ③ HDLコレステロール(HDL-C) 40mg/d未満
- ④ 空腹時血糖値 110mg/d以上
- ⑤ 血圧 収縮期血圧(上の血圧) 130mmHg以上
拡張期血圧(下の血圧) 85mmHg以上

※平成17年4月 日本内科学会等から医師会共同発表
「メタボリックシンドローム診断基準」

あなたの血圧は大丈夫？

血圧は、ちょっとした体調や心理状態、また測るときの姿勢や時間等などによっても変動します。

●血圧を測るときのポイント

- ① できるだけ同じ場所と同じ時間に
- ② 5分程度は安静を保った状態で
- ③ 毎日測って、日々の変化をみる

※家庭で測定した場合は、135/85mmHg以上を高血圧とする。