

健康だより

静かに忍び寄る高血圧 -5月17日は高血圧の日-

毎年5月17日は「高血圧の日」です。高血圧（診察室血圧：140/90 mmHg 以上）は、日本人の三大死因のうちの二大疾患である脳卒中や心臓病など、生命に関わる病気を引き起こす最も主要な原因となっています。しかし、高血圧はサイレント・キラーと呼ばれ、自覚症状がないために、現在、日本に約4,000万人と推定されている高血圧患者のうち実際に治療を受けているのはわずか2割の約800万人といわれています。

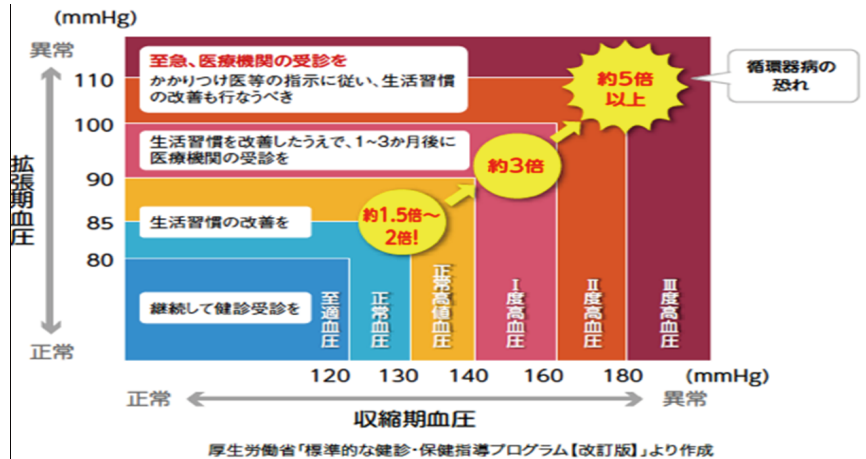
あなたの血圧は大丈夫？

血圧の値が高くなるにしたがいI度からIII度までの高血圧に分けられます。また、正常域血圧も3つの区分に分けられ、一番低い区分を至適血圧といいます

高血圧の人は至適血圧の人と比べ、循環器病になりやすくなります。さらに、正常域血圧の中でも血圧が高めのほうが循環器病になりやすいといわれています。

そのため、それぞれの血圧レベルに応じて、生活習慣の改善が必要になります。

【血圧と循環器病のリスク】



高血圧を予防するには

塩分のとり過ぎ、野菜・果物の不足、肥満、運動不足、多量飲酒などの生活習慣は血圧を上昇させます。これらに当てはまるものがあればぜひ改善に取り組みましょう。

【高血圧を予防・改善する生活習慣】

- ① 塩分をとり過ぎない。
1日の食塩摂取目標は、成人男性で7.5g未満、成人女性では6.5g未満。
また、高血圧の人は6g未満が目標。
- ② バランスのとれた食生活を心がける。
塩分の排泄を促す働きがあるカリウムを多く含む、野菜や果物、大豆製品を摂る。
- ③ 適正な体重を維持する。
- ④ 定期的に体を動かす。
- ⑤ お酒は適度に楽しむ。
- ⑥ 禁煙を行なう。
- ⑦ ストレスをためない。
- ⑧ 急激な温度差に気をつける。



さらに高血圧の人はかかりつけ医の判断が必要があれば服薬治療の対象になることがあります。多くの研究で血圧を下げると放置した場合よりも循環器病の危険度が大きく減ることが示されています。

参考：スマートライフプロジェクト、健康イベント&コンテンツ、生活習慣病を知ろう！血圧、厚生労働省（2024）
毎年5月17日は「高血圧の日」です。特定営利活動法人日本高血圧学会