

◆健康へのワンポイント アドバイス◆

『高血圧症のお話』

・高血圧症とは…

高血圧症は何らかの原因で血圧が基準値より高くなっている状態をいいます。高血圧が続くと全身の血管の動脈硬化が進み様々な障害が出てきます。ほとんどの場合自覚症状はありませんが、突然、脳卒中や心臓発作等を起こすこともあるため、「サイレントキラー」と呼ばれることもあります。

血圧値の分類（成人血圧、単位はmmHg）

分類	診察室血圧		家庭血圧	
	収縮期血圧	拡張期血圧	収縮期血圧	拡張期血圧
正常血圧	<120	かつ <80	<115	かつ <75
正常高値血圧	120-129	かつ <80	115-124	かつ <75
高値血圧	130-139	かつ/または 80-89	125-134	かつ/または 75-84
I度高血圧	140-159	かつ/または 90-99	135-144	かつ/または 85-89
II度高血圧	160-179	かつ/または 100-109	145-159	かつ/または 90-99
III度高血圧	≥180	かつ/または ≥110	≥160	かつ/または ≥100
（孤立性） 収縮期高血圧	≥140	かつ <90	≥135	かつ <85

・原因は…

高血圧のほとんどは原因が明らかでない本態性高血圧と言われています。しかし、遺伝的体質に食塩過剰摂取、運動不足、肥満、アルコール多飲、喫煙、ストレス等の様々な生活習慣の因子が重なって起こるとみられています。

・治療法は…

生活習慣の是正を基本に、リスクの度合いによって薬物療法が検討されます。高血圧症は、皆さん一人一人が健康づくりの意識を高め、健康的な生活習慣を送ることで予防することが可能です。

	食生活	野菜からゆっくり食べること、減塩を意識しよう 1日当たり：野菜350g以上・食塩6.5gまで
	運動	毎日8,000歩!!習慣的な運動を心がけよう
	適正体重	適正体重について知ろう・維持しよう 適正体重：BMI18.5～25 BMI=体重(kg)÷身長(m)の2乗
	適正飲酒	お酒の飲み過ぎに注意しよう 1日当たり日本酒は1合、ビールはロング缶1本(500ml)まで
	禁煙	タバコから自分と周囲の人を守ろう
	睡眠	質の良い十分な睡眠をとろう 睡眠時間の目安：6時間～9時間（60歳以上：6時間～8時間）
	健診検診	健康診断、特定健診、歯科検診、がん検診を定期的に受けよう

（左図：日本高血圧学会 右図：福島県健康づくり推進課 資料より抜粋）

（令和6年10月）