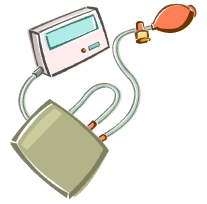




# 高血圧



寒さが厳しいこの季節。寒さで血管が収縮するため、血圧が上昇しやすいことをご存知ですか？健康診断で血圧が高め。と言われたことがある方は要注意です。知らず知らずに上昇しているかもしれません！

## \* 血圧って何？

→血圧とは、心臓が全身に血液を送り出す圧のことです。心臓は収縮したり、拡張したりしながら血液を全身に巡らせます。このとき最も高い圧がかかるのは収縮した時で「収縮期血圧」と呼びます。よく「血圧の上」と表現されるものです。また、心臓が拡張し、血液が戻ってくる準備をしている時に圧は最も低くなり、「拡張期血圧」と呼びます。こちらが「血圧の下」と表現されます。

## \* 高血圧って何？

→高血圧とは、加齢やストレス、遺伝的な要因、食生活など様々な要因が関係した結果、心臓が血液を送り出す圧が常に高くなってしまった状態のことです。WHOの診断では**140/90以上で高血圧**と呼ばれるようになります。血圧が高いことで、血管にも常に高い圧がかかり続けることになり、本来であれば、ゴムのように弾力性のある血管がどんどん疲労してしまい、硬くなってしまいます。このことを「動脈硬化」と呼びますが、このような状況になることで更に心臓が頑張らなくてはいけなくなり、血圧がますます上がってしまうという悪循環をもたらします。

WHO（世界保健機関）の血圧分類

		最大血圧（収縮期血圧）		
		140mmHg未満	140mmHg以上 160mmHg未満	160mmHg以上
最小血圧（拡張期血圧）	90mmHg未満	正常	境界型高血圧	高血圧
	90mmHg以上 95mmHg未満			
	95mmHg以上			

## \* 血圧が高いと何が悪いの？

→血圧は持続的に高いことでじわじわと血管を痛めつけていきます。血圧が高いことで一番怖いのは、血管が高い圧に耐えられなくなって起こる血管障害です。特に心臓や脳は人間の体でも重要な器官であり、沢山の細い血管が流れています。これらの細い血管に強い圧がかかることで、血管が詰まったり（**脳梗塞・心筋梗塞**）、破れたり（**脳出血**）してしまいます。いずれも生命を脅かす大変な事態です！高血圧はたいした自覚症状もないのに、突如生命を脅かす状況を招くことから「**サイレント・キラー**」と呼ばれています。

## \* 血圧を下げるには？

→血圧を上昇させる原因として、**肥満・喫煙・過度のストレス・塩分過多**などが上げられます。

- 1: 歩行時間を増やし、肥満の解消に努めましょう！
- 2: 喫煙は百害あって一理なし。禁煙しましょう！
- 3: 休日を使ってリフレッシュするように心がけましょう！
- 4: 塩・醤油・味噌味ではなく、酢やレモン汁・香辛料を料理に取り入れましょう！



定期的に血圧を計測し、自分の値を把握しておくことも大切です。健康管理センターでは血圧測定を実施しております。いつでもお気軽にご利用下さい。

健康管理センター便り2月号