



大阪自動車整備健康保険組合 保健師からのお手紙



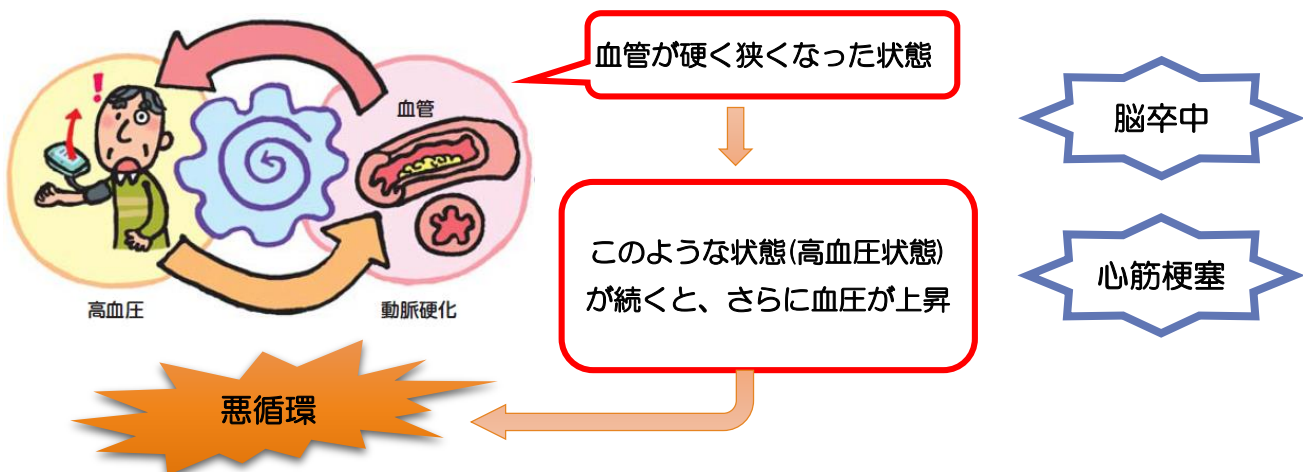
平素より健康保険組合の保健事業にご理解とご協力を賜り厚くお礼を申し上げます。
 新年度が始まり、忙しい毎日を乗り切るためにも、今年度もさらに健康に過ごしていきたいですね。
 今月は、「**高血圧**」についてお伝えします。
 健診時に血圧が高くても、「たまたま上がっただけだろう」と思い込み、放ったままにいませんか？
 高血圧は別名**サイレントキラー**とされています。知らないうちに重症化し、気づいた時にはすでに合併症を併発しているかもしれません。

毎年の健診で血圧が高めの方は要注意です！！

高血圧とは

心臓の収縮により、血液は動脈を通して全身に流れます。心臓が収縮して血液を送り出した時の血管への圧力を収縮期(最高)血圧、拡張した時に、血管が元の大きさに戻りながらかかる圧力を拡張期(最低)血圧と言います。

高血圧になると、常に血管へ負担がかかっている状態です。そのため、血管の内側が傷ついたり、柔軟性がなくなることで、血管が硬くなり動脈硬化が進行していきます。



高血圧は日本人に最も多い病気です。

国の調査では、**高血圧性疾患で年間 7165 人(H25)が死亡**しているというデータが出ています。

現在、約 **4300 万人**の高血圧の患者がいると推測されており、その内、約 900 万人の方が診察を受けています。残りの 3400 万人の中には、高血圧を放置している人、独自で生活習慣の改善をしている人などがあると予想されています。

この中でも、高血圧を放置している人は、上記のような病気を発症する可能性が大変高いといえます。

では、自身の血圧を確認してみましょう。

分類	収縮期血圧（最高血圧）		拡張期血圧（最低血圧）	
至適血圧	いずれも	<120		<80
正常血圧	いずれも	<130		<85
正常高値血圧		130~139	または	85~89
高血圧		140~159	または	90~99
		160~179	または	100~109
		≥180	または	≥110
(孤立性) 収縮期高血圧		≥140	かつ	<90

血圧には、大きく本態性高血圧と二次性高血圧があります。



- ◆本態性高血圧・・・原因は明らかでない・血圧者の約90%を占めている・生活習慣と関連している。
- ◆二次性高血圧・・・ホルモン異常、腎臓病など明らかな原因が発症に関与している。

高血圧は特に症状がありません。

しかし、目立った症状がなくても、定期健診や自宅での測定で、目で見て数値で判断できる病気です。血圧が高めだとわかったら、すぐに受診し、治療が必要な高血圧なのか、原因は何かなどについて知ることがまずは大切です！！
※生活習慣の改善で正常に戻る場合もあります！！

<生活習慣を改善して、血圧を下げましょう>

1日1gの減塩で
血圧1mmhg低下！

1	減塩	塩分は1日6g未滿を目指しましょう(※現在の平均摂取量は約10g) Point: 醤油や塩はかけるのではなく、付けるを意識! 醤油(大さじ1)*約2.6g 味噌(大さじ1)*約2g 梅干し(1個)*約2g ラーメン*約5g カレーライス*約3g	
2	食物	野菜や果物を積極的に食べましょう。脂肪分を含むものは控えて、青魚類を食べるように心掛けましょう。	
3	運動	ウォーキングなどの有酸素運動を毎日20~30分以上行うようにしましょう。	
4	節酒	お酒は適量が大切です。 純アルコール換算で、男性20~30ml/日・女性10~20mlを超えないようにしましょう。 アルコール25mlの目安: ビール*中瓶1本 日本酒・ワイン*1合(180ml) 焼酎*0.6合 ウィスキー*ダブル1杯	
5	禁煙	たばこは血圧を上昇させる要因です。 受動喫煙も注意が必要ですので、家族や周囲の方に喫煙者がいたら協力してもらいましょう。	