

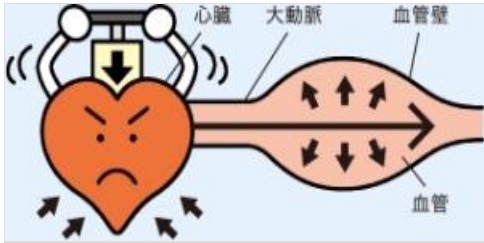
大阪自動車整備健康保険組合 保健師からのお手紙

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。

我が国では、高血圧患者の7割以上、非高血圧者の4割弱が家庭血圧計を持っており、家庭でも手軽に自己測定ができるようになりました。『高血圧治療ガイドライン2019』では【診察室血圧】と【家庭血圧】それぞれの診断基準が設定され、**高血圧の診断は【診察室血圧】と【家庭血圧】をもとに行われる**ようになりました。もし両者の診断が異なる時には【家庭血圧】が優先となります。

当健保組合はデータ分析より「血圧リスクの保有者割合が高い」、「高血圧が生活習慣病医療費の中で最も高い」、「2016～2018年度の3年間で、高血圧の総医療費やレセプト発生率が最も増えた」という状況があり、**高血圧には特に注意が必要**です。そこで今回は、『血圧について』お知らせします。

血圧とは

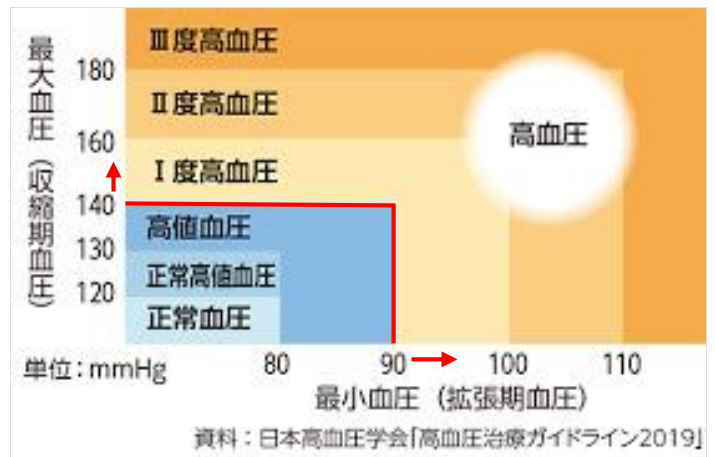


心臓から全身に送り出された血液が血管の壁を押す時の圧力のこと、心臓が縮んだり広がったりすることで発生します。血圧の値は心臓から押し出される血液量(心拍出量)と、血管が収縮して血流が妨げられる血管抵抗、血管の弾力によって決まります。

血圧の分類と診断基準(診察室血圧)

診察室血圧(医療機関などで測定する血圧)で最大血圧/最小血圧のどちらか、または両方が**140/90 mm Hg 以上なら『高血圧』**と診断されます。

家庭血圧(家庭などで測定する血圧)で最大血圧/最小血圧のどちらか、または両方が**135/85 mm Hg 以上なら『高血圧』**と診断されます。



どちらかでも『高血圧』に該当している時には、医療機関を受診しましょう！

血圧を水圧にすると



血圧 180 mm Hg なら	245 cm
160 mm Hg なら	218 cm
140 mm Hg なら	190 cm
110 mm Hg なら	150 cm
100 mm Hg なら	136 cm
90 mm Hg なら	122 cm

高血圧について



血圧が高いと、血管や心臓に負担がかかり、**自覚症状が無くても動脈硬化や心肥大**が進みます。そして脳卒中、冠動脈疾患(狭心症、心筋梗塞など)、心不全、不整脈、動脈瘤、腎不全など、**多くの循環器の病気**を起こします。動脈硬化があると血圧が高くなりやすく悪循環を起こしがちです。また**高血圧は認知症のリスクにもなる**ことが分かっています。

高血圧には、原因がハッキリ分らない『本態性高血圧』と、原因が明らかな『二次性高血圧』があります。日本人のほとんどは『本態性高血圧』で、遺伝や食塩の摂取過剰、肥満など様々な要因が組み合わさることで起こります。

『二次性高血圧』は腎臓や、ホルモンを作る内分泌腺の病気、心臓や血管の病気が原因で起こり、その治療をすることも大切です。

高血圧は自覚症状が無いことが多く、「何ともないから」と放置していると大変なことが起こります。高血圧が『サイレントキラー(沈黙の殺し屋)』と呼ばれるゆえんです。高血圧は「ちょっと血圧が高いだけ」と軽視されがちですが、**大病を引き起こす原因となるだけでなく、健康寿命を脅かす病気**とも言えます。

白衣高血圧とは

緊張して診察室血圧は高くても、家庭血圧だと正常となるタイプの高血圧を『白衣高血圧』と言います。

降圧薬による治療が必要のないタイプとされていますが、**将来、治療が必要な高血圧となる可能性が高い**ため、**定期的な血圧測定**をすることが大切です。



仮面高血圧とは

診察室血圧は正常でも、家庭血圧が高いタイプの高血圧を『仮面高血圧』と言います。診察時以外の**多くの時間帯で血圧が高く、血管に高い圧力がかかり続ける**ため、血管に悪影響を及ぼします。**治療が必要なタイプの高血圧**です。**喫煙者、精神的ストレスの多い人、身体的活動の高い人、アルコール多飲者**でなりやすいので、意識して血圧測定をすることが大切です。



家庭血圧を測定しよう！

- ① 血圧計は上腕にカフを巻くタイプを選ぶ。
- ② 測定前には、喫煙、飲酒、カフェインの摂取をしない。
- ③ トイレを済ませ、静かな適温の部屋で、1~2分椅子に座ってから測定する。
- ④ 朝(起床後1時間以内、排尿後、食前)と、晩(就寝前)の1日2回測定する。⇒ **朝は必ず!**
- ⑤ 朝、晩それぞれ2回測定して、その平均値をとる。
- ⑥ 測定値を手帳などに記録する。
- ⑦ 5~7日間測定して **135/85 mm Hg 以上(上と下のどちらかでも)なら医師に相談**する。

