

# 高血圧の予防は生活習慣の見直しから

Let's review a lifestyle for high blood pressure

## 高血圧症と動脈硬化

血圧とは、心臓から送り出された血液によって血管壁にかかる圧力をいい、慢性的に正常値よりも血圧が高い状態を『高血圧』といいます。

これは、血管に送り出された血液の圧力が高くなり、血管に強い負担がかかっている状態で、初期には自覚症状はほとんどありませんが、血圧が高い状態が長く続くと動脈硬化が急速に進行し、脳血管疾患や心疾患、腎疾患などの重篤な合併症を引き起こす可能性があります。

高血圧の9割は、原因がはっきりとわからない「本態性高血圧」で、これは遺伝的要因に加えて、塩分や脂肪のとりすぎ、運動不足、喫煙、不規則な生活といった生活習慣の乱れが深く関わります。



口和支所市民生活室 専門員 土居 和子

## 庄原市国保医療費 第5位

平成25年度庄原市国民健康保険医療費の分析で、医療費に係る疾病別順位では、高血圧は5位と上位にあがっています。

- 1位 悪性新生物
- 2位 精神疾患
- 3位 筋・骨疾患
- 4位 糖尿病
- 5位 高血圧症
- 6位 慢性腎不全

## 庄原市の高血圧予防対策

市は、塩少々プロジェクトとして『市民全体の血圧を5%下げること』を目標にさまざまな取り組みを行っています。

その1つとして、家庭で実践できるような、次のようなポイントを10点

- 1 食事はバランスよく 食べ過ぎず 適度な運動
- 2 禁煙
- 3 ぐっすり睡眠 疲労回復
- 4 趣味や癒やしで ストレス解消
- 5 漬物は小皿で
- 6 酸味 香辛料は強い味方
- 7 お醤油・ソースは「かける」ではなく「つける」
- 8 意外とあるね 汁の塩
- 9 塩分表示をよく見よう
- 10

長年にわたる生活習慣の乱れは、高血圧以外にも糖尿病・高脂血症・肥満などさまざまな生活習慣病につながります。自覚症状が出てからでは治療に時間も費用もかかり、重症化すると後遺症を残す場合もあります。

早期に異常を発見するために毎年一度の健診を受け、自分の健康状態の把握と日常生活の見直し・改善を行いましょ。また、現在血圧が気になる方は早めにかかりつけ医に相談し対処しましょう。

