

# 高血圧を予防しよう



東城支所市民生活室 主任保健師

## 栄 正人

### 高血圧と合併症

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（130/85 mmHg 未満）よりも高い状態を「高血圧」といいます。

これは、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進行し、心疾患や脳血管疾患、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。高血圧の人のほとんどは、原因がはっきりとわからない「本態性高血圧」です。これは遺伝的要因や年齢に加えて、塩分や脂肪の取りすぎ、運動不足、ストレス、喫煙、不規則な生活といった生活習慣の乱れが深く関わっています。



庄原市 高血圧予防キャラクター  
「ショーショー鳥」

### 予防する2つのポイント

#### ▼ポイント1 「減塩」

塩分を控えるために、目標は男性…1日8グラム未満、女性…1日7グラム未満

食塩を取りすぎると、血液中のナトリウム濃度が上昇し、体内の水分が血管内に血液として集まり血圧を高めます。買い物をするときは塩分表示を見る、食事を作るときには薄味にするなど、日頃から減塩を心掛けましょう。

例…みそ汁を具だくさんにする、味付けに香辛料を使う、減塩醤油を利用するなど

#### ▼ポイント2 「運動」

体を動かしましょう

少し汗ばむくらいの軽い運動（有酸素運動）を1回30分以上、週に2回以上行うことが効果的といわれています。

例…ウォーキング（陸上または水中）、ジョギング、サイクリング、水泳など

また、階段の上り下りなど日常生活の中で意識して体を動かすことも効果的です。個人差はありますが、運動の効果が出るまでにはおよそ3カ月～1年くらいかかります。諦めずにじつくり気長に続けましょう。

### 予防教室

市では、特定健診結果で血圧が高め（※）で服薬していない非肥満の方を対象に、高血圧予防教室を開催し、教室では高血圧についての学習、運動教室、調理実習などを行っています。

参加者からは、「始めは高血圧のことを意識していなかったが、減塩や運動を日常生活に取り入れていくうちに、楽しく継続できるようになった」「自分が実践しているうちに、家族も減塩を意識するようになった」「家族と一緒にウォーキングするようになった」などの感想が寄せられています。

健康寿命を延ばし生き生きとした日常生活を送り続けるため、高血圧気味の人は、ご相談ください。

（※）収縮期（最高）血圧が140/159 mmHg以上で、拡張期（最低）血圧が90/99 mmHg以上

