



保健医療課

岡本 貢 末廣 康二

家庭血圧を測りましょう ～高血圧対策やります!～

恐ろしい異名を持つ高血圧

皆さん、『サイレントキラー』という言葉をご存知でしょうか。サイレントキラーとは、これといった自覚症状がないために放置され、知らないうちに進行し、ある日突然命にかかわる状態となり、初めてこの重大性に気が付く病気のことをいいます。その代表的なものに高血圧があります。

健診者の3人に1人が高血圧

平成22年度の庄原市国保の特定健診結果によると、血圧の基準値140/90mmHgを超えた人は、健診を受けた2,808人中940人(約33%)と、約3人に1人が高血圧と呼ばれる状態にありました。

また、庄原市国保の生活習慣病のレセプトに関する分析(図1)では、診療費・件数共に高血圧が1位となっています。

※レセプトとは、医療機関が保険者(市町など)に請求する医療費(自己負担額以外の費用)の明細書のこと。

市は高血圧対策を進めます

高血圧は自覚症状がないことが多くですが、虚血性心疾患、脳卒中、腎不全などを発症する要因にもなるた

め、市は本年度から『市民全体の血圧を5%下げる』を目標に高血圧対策の取り組みを強化しています。現在、本庁・各支所の保健師・栄養士と一緒に計画を立てていますので、今後の保健事業に注目してみてください。

自分の血圧をまず知る

高血圧の重症化や合併症の予防のためには、血圧のことをよく知ることが大切です。

まずは、「朝一番の血圧を測ること」をお勧めします。朝は目覚めとともに身体が活動を始めるため、血圧が高くなりやすいことがわかっていきます。健診結果から「ちょっと高いかな」と思われた方や薬を内服している方は、日々の体調を確認することにもなるので、朝一番に血圧を測ることから始めてみましょう。

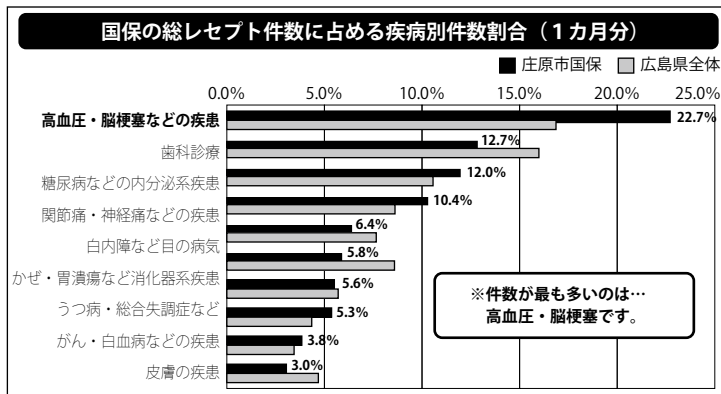
正しい測り方のポイント

ポイント1
上腕血圧計を選びましょう。

ポイント2
起きてから1時間以内に、食事や服薬する前にリラックスした状態で測定しましょう。

※必ず毎日測らなければ意味がないものはありません。あまり神経質にならず、気軽に測定してみましょう。

図1 (平成22年5月医科診療分、主病のみ)



診察室血圧に基づく血圧の分類

