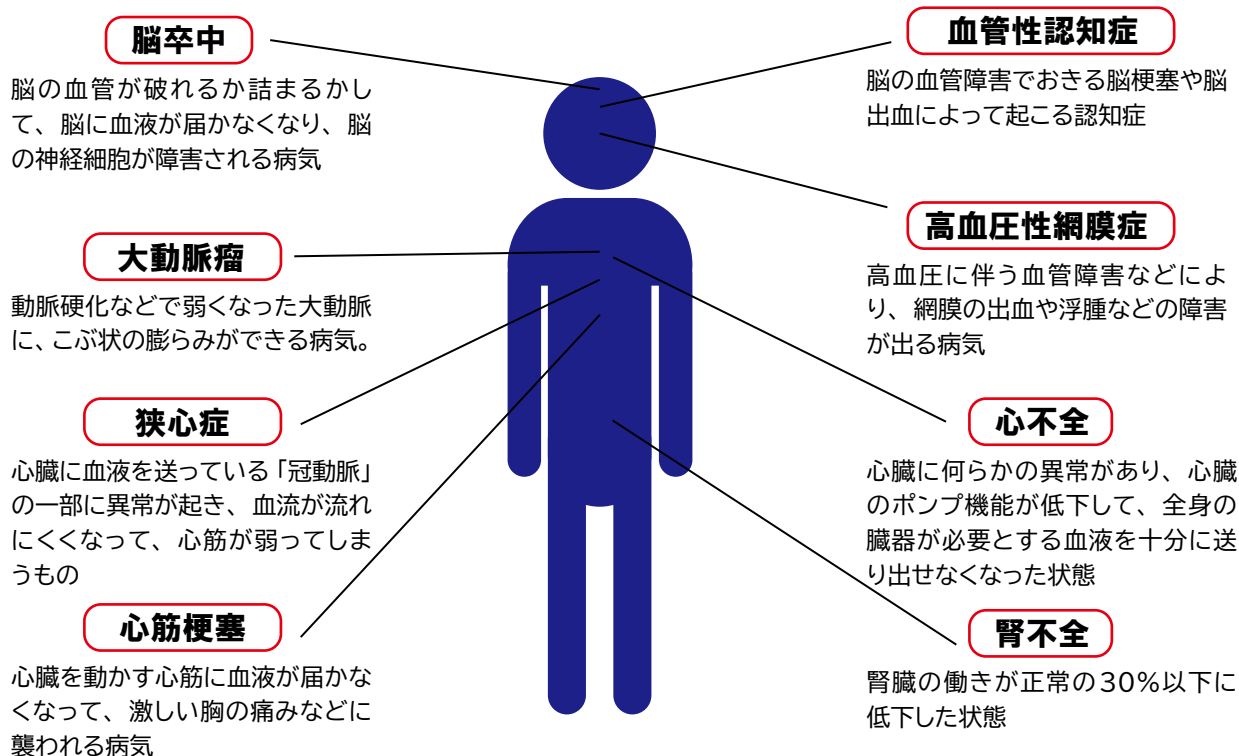


高血圧による さまざまな障害

高血圧を放置すると、心臓や血管、さらにほかの臓器にも障害をきたします。



リスク

02

動脈硬化がすすむと臓器障害をおこします

細い動脈は、臓器が傷まないようにじっとこらえています。いよいよ、耐えきれなくなってくると、太い動脈も動脈硬化を起こします。高血圧が長く続くと、臓器障害がおきてきます。

高血圧によって特に障害をおこしやすい臓器は、脳・心臓・腎臓です。

血圧が高いまま過ごすと、ある日突然、脳卒中がおきて寝たきりになってしまうこともあります。そのほかに心筋梗塞、大動脈解離などの病気も起きる可能性が高いです。



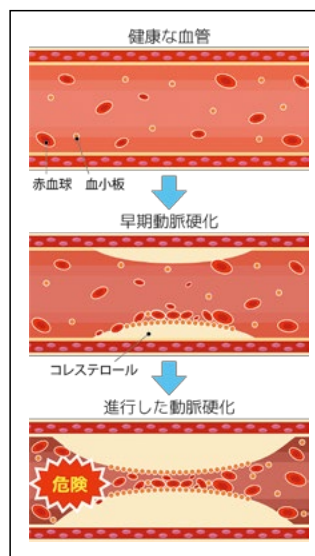
リスク

01

動脈硬化は、少しずつ進行します

血圧が変動するたびに臓器に送られる血液の量が変化します。それを調整しているのが細い動脈（細動脈）です。血圧の上昇が一時的であれば、血管変化はありませんが、高血圧が続くと、細動脈の壁が厚くなり動脈硬化がおきてきます。徐々に進行していきます。

ちなみに、細動脈の状態は眼底検査でわかります。



茅野市は**高血圧**の人が多い!? 症状が出てからの治療では**遅い**?

あなたの**血圧** 大丈夫!? 高血圧について 教えます!

「たまたま、高かっただけ・・・」

「親も高いから、私も高くてもしょうがない・・・」

「歳をとってきたからしょうがない・・・」

そのまま、放っておかないでほしい、高血圧!

動脈硬化を起こす前に、早めに対応しましょう!

問 健康づくり推進課（健康管理センター内）☎82-0105



ラインナップ

P5 高血圧によるさまざまなリスク

P6-7 家庭での血圧測定方法

P8-9 1日30分で血圧を下げる
簡単体操トレーニング!

P10-11 症状が出る前に知ってほしい
高血圧に関する6のこと



家庭血圧の基準値は？

血圧は収縮期（いわゆる上の血圧）と拡張期（いわゆる下の血圧）の数値を測ります。単位は「mmHg」です。正常な血圧の基準と高血圧の診断基準は以下のとおりです。

正常血圧の基準値

	収縮期	拡張期
家庭で測定	115未満	75未満
病院で測定	120未満	80未満

高血圧の診断基準

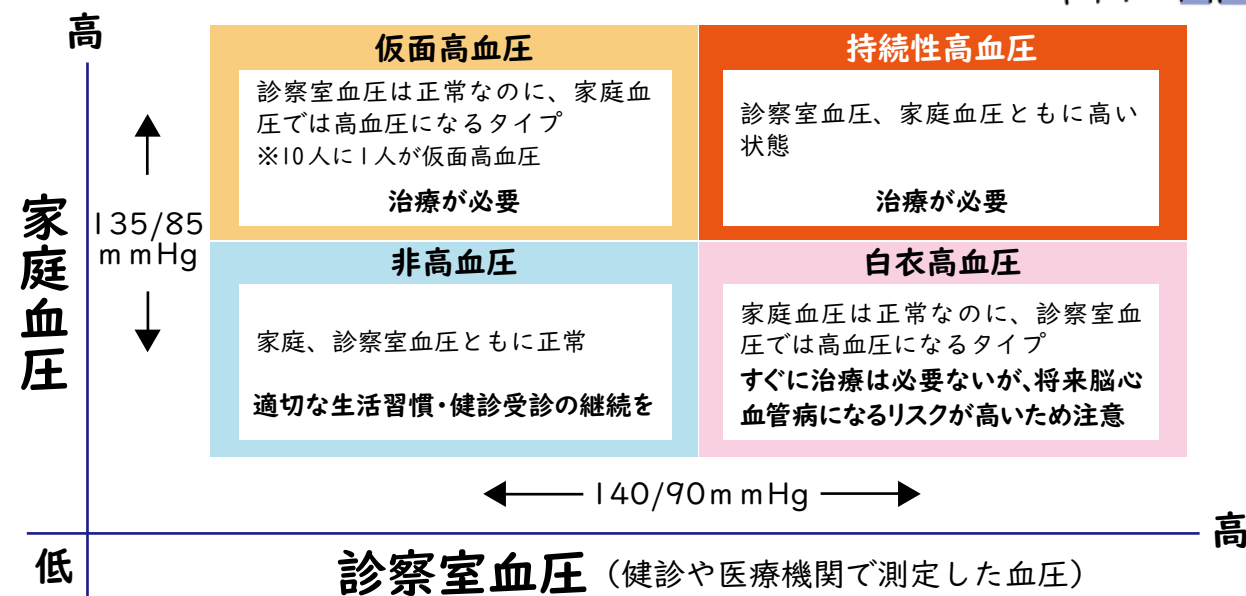
	収縮期	拡張期
家庭で測定	135以上	85以上
病院で測定	140以上	90以上

家庭で測定した血圧が高血圧の診断基準を満たした場合には、**降圧治療**の対象です。病院や健康管理センターへ相談しましょう。

家庭で測った血圧の高い人と 病院で測った血圧の高い人 では

高血圧のタイプが違う!?

血圧は1回の測定では判断ができません。家庭と病院で血圧を測ることで自分がどんな高血圧なのか分かります。それぞれの血圧によるタイプは以下のとおりです。



普段の血圧の状態を正確に知る

家庭での血圧測定方法

家庭で血圧を測定する目的は普段の血圧の状態を正確に知ることです。昼の血圧が正常でも、早朝に血圧が高くなる方もいます。血圧の状態を知って、脳卒中や心臓の病気などのリスクから身を守りましょう。

血圧計の選び方は？

上腕測定タイプや上腕挿入タイプは心臓に近い動脈の圧を測るので、正確に測ることができます。手首測定タイプは、扱いやすいですが、心臓から離れている動脈の圧なので、正確には測れません。上腕で測定するものをお選びください。



上腕測定タイプ



上腕挿入タイプ



手首測定タイプ

正しい測定方法は？

測定のタイミング

●1日2回（朝・夜）行う

- 朝**
- 起床後1時間以内
 - トイレに行った後
 - 朝食の前
 - 薬を飲む前
- 夜**
- 寝る直前
 - 入浴や飲酒の直後は避ける

家庭で血圧を測定する場合には、上に上げた条件のもとで行うことが大切です。夜は入浴や飲酒の直後は避け、必ず寝る直前に測るようにしましょう。

測定するときのポイント

椅子に座って1～2分経ってから測定する

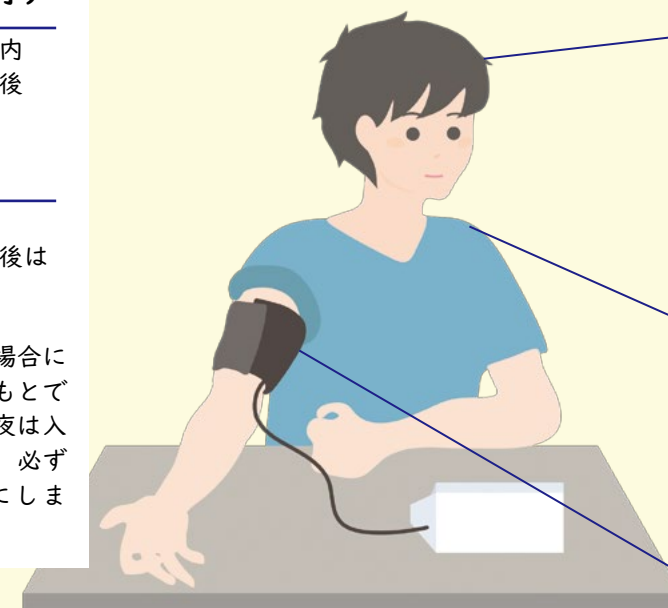
座ってすぐに測定すると、血圧が安定していないことがあります。測定時には腕の力を抜いて、リラックスすることも大切。

薄手のシャツ1枚なら着たままでもよい

測定時、腕に巻くカフは素肌に巻き付けた方がよいですが、薄手のシャツ1枚くらいなら着たままでも測定できます。

カフは心臓と同じ高さで測定する

カフが心臓よりも低い位置だと、数値が低く出るなど、不正確になる場合があります。



1日30分で血圧を下げる

簡単体操トレーニング！



1 〔スクワット〕……………

1日
2セット
×
10回



①肩幅くらいに足を開いてまっすぐ立つ。(椅子の背もたれを持って立っても良い。)



②椅子に腰をかけるように膝を曲げ、戻るときもゆっくりと膝を伸ばしていく。



ポイント

◎意識する部位：太もも・お尻の筋肉

☆つま先より膝が前に出ないように、お尻を後ろに下げていく。

★椅子に座った状態から立ったり、座ったりでも良い。

2 〔足の横上げ〕……………

1日
2セット
×
10回



①片手で椅子の背もたれを持ち、太ももの付け根から足をまっすぐにしたまま横に上げる。



②反対側も同様に行う。



ポイント

◎意識する部位：お尻の横の筋肉

☆足を上げる時に椅子の側に体が倒れないようにする。つま先は正面を向いたまま足を上げる。無理して高く上げなくて良い。

★お尻の横に手を当てて行うと使っている部位が分かりやすいです。

4 〔お尻のストレッチ〕



①仰向けに寝て片方の膝を両手で抱える。もう一方の足は膝を曲げて床に置く。



②息を吐きながら抱えている膝を胸の方へ引き寄せる。



ポイント

☆肩に力が入らないようにする。

★お尻が丸まって、筋肉が伸びるのを感じましょう。

3 〔足上げ〕……………

1日
2セット
×
10回



①手は肩の真下、膝は太ももの付け根の真下に置いて四つ這いの姿勢を作る。



②片方の足を後ろにまっすぐ引く。



③足を伸ばしたまま腰の位置まで足を上げ、伸ばしたまま下げる。お尻がキュツとなる感覚。



ポイント

◎意識する部位：体幹、お尻、もも裏の筋肉

☆背中が丸まったり、腰が反ったりしないようにお腹をしっかり固定する。

★足を上げたまま姿勢を維持していても良い。体幹のトレーニングになります。

血圧を下げるには **毎日30分** または **週180分以上** の有酸素運動をしましょう。

運動による降圧効果は、直後から22時間続く

運動をすると一時的に血圧は上がります。しかし運動をした後には血圧が下がり始め、その後22時間くらい効果が続きます。適切な運動を続けていると、筋肉にたくさんの酸素や栄養を運ぶために、血管を広げる物質が増えます。交感神経の緊張も緩和されて、血圧は下がります。ストレス解消にも役立ちます。

血圧を下げるためには
有酸素運動＋筋力運動がおすすめです！

生活の中で歩く機会を増やしましょう！





症状が出る前に知ってほしい！

高血圧に関する6のこと

「血圧が上がり始めた」そのサイン！見逃さないで。動脈硬化を起す前に早めに対処していきましょう。そのために皆さんに知ってほしいことを6つにまとめました。これを参考に、高血圧対策を始めてみてください。

01

若い人の下の血圧が上がり出したら、大切なサイン!?

60歳未満の人で収縮期血圧（上の血圧）が正常なのに下の血圧（拡張期血圧）が高い場合、細い血管で動脈硬化を起こしている可能性があります。自覚症状がないと言って放置すると全身に動脈硬化が広がる危険性があります。

自宅血圧が85mmHgを超える場合は、ご相談ください。



自宅血圧（拡張期血圧）が85mmHgを超える場合は「気のせいだ」「たまたま高かっただけ」と放置せずにご相談ください。

02



年齢を理由に放置はダメ！病気のリスクは同じです。

年をとるに従って動脈硬化が進み一般的には血圧が上昇してきます。しかし、年齢に関係なく血圧が高い状態が続くと脳卒中や心筋梗塞などの血管の病気をおこしやすくなります。高齢になっても高血圧を放置しないように適正な血圧を維持しましょう。



茅野市でも、脳卒中などで要介護状態になられた方の80%が高血圧の治療をしています。

03



薬を一生飲み続けなくていいかも!?

薬の内服を休止して正常血圧が維持できた人の特徴は、「治療前の血圧がI度高血圧（140～159/90～99）、若年者、適正体重、塩分摂取量が少ない、アルコールを飲まない、臓器障害がない、内服休止する前に降圧剤1種類だけ内服していた」などに当てはまる人です。



薬については早めに飲むことが予防につながります。臓器障害が起きてから薬を飲み始めても、その障害は戻りません。早めの薬での治療が血管を守ることや、薬を飲み続けなくていいことにつながります。

04

高血圧に自覚症状はありません！早めに気づくことが大切！

血圧が高くても自覚症状はありません。全身血管だらけなので症状が出たら大変です。血圧が上昇した場合、細かい血管を流れる血液が多すぎないように、細い動脈が収縮して細かい血管に流れこむ血液量を調整してくれます。

症状がないので、その間に血管の障害が進み、高血圧が長く続いた後に脳卒中や心筋梗塞、腎不全など身体に大変なことが起こって初めて自覚症状が現れます。

つまり血管がボロボロになったあとにやっと自覚症状がでるということです。

05

茅野は寒いからこそ、より一層のご注意を！

通常、12月～2月の冬は血圧が高くなり、7～8月の夏は低くなります。夏と冬では上の血圧（収縮期血圧）の数値が10程度変化します。茅野は寒いのもっと差があるかもしれません。冬であれ、夏であれ「血圧を適正な範囲に維持することが大切」「冬は寒いから少し高めでも大丈夫」は正しくないです。降圧薬内服中の方は、夏と冬の降圧剤の調整が必要な場合もあるので、自宅血圧を測定し主治医に相談しましょう。



冬は高いのは当たり前と思わず、自宅血圧を測ってみよう。夏と比べてどのくらい高いのかな？実験してみよう！

06



生活習慣改善で血圧はどのくらい下がる？

減塩や減量、運動、節酒などの生活習慣の改善により収縮期血圧（上の血圧）4～5mmHg程度の降圧が期待されます。降圧の程度は、ひとりひとりの高血圧の原因、生活習慣改善前の不摂生の程度、食塩感受性などによって強く影響されます。

●減塩：1日6g未満

●DASH食：野菜の積極的摂取、コレステロールや飽和脂肪酸の摂取を控えめに。

●BMI：25未満

●運動：軽強度の有酸素運動を毎日30分または週180分以上行う

●節酒

●禁煙