

## 所長の部屋



### 所長の健康アドバイス

健診で高血圧と言われたら

[2018年12月]

前々月号で、健診結果のうち①血圧、②脂質、③血糖値の3項目は特に大切と書きました。また今回はメタボリック症候群の診断基準として、これら3項目を挙げました。これらについて順に説明します。まずは血圧について。

そもそも血圧とは何でしょうか？血圧計のマンスレットで上腕を強く圧迫すると、腕の中の動脈がペシャンコになり、血流が止まります。圧迫を緩めると（例えば120 mm Hg）、動脈はわずかに開いて、細い隙間を勢いよく血液が流れる音が聞こえ始めます。この時の圧力を収縮期血圧（最高血圧）と呼びます。圧力を徐々に下げても音が聞こえますが、さらに下げると（例えば60mmHg）、腕の中の動脈は完全に開いて血液がスムーズに流れるため、音が聞こえなくなります。これが拡張期血圧（最低血圧）です。この場合の血圧は120/60と書きます。つまり血圧とは、動脈を圧迫した時に、音が聞こえ始める圧と聞こえ終わる圧のことです。

最高血圧 $\geq 140$ または最低血圧 $\geq 90$ をI度高血圧、最高 $\geq 160$ または最低 $\geq 100$ をII度高血圧、最高 $\geq 180$ または最低 $\geq 110$ をIII度高血圧と呼び、後者ほど重症です。高血圧はほとんど症状が出ませんが、重症の高血圧ほど脳卒中や心筋梗塞等が起こり易くなります。140/90以上の血圧でも再検査が必要ですが、160/100以上の血圧が続くのは危険です。すぐに受診しましょう。

高血圧症は、原因がはっきりしている場合はその治療をしますが、多くは原因不明です。高血圧の予防には、塩分をなるべく減らすことです。また禁煙、運動、肥満防止なども大切です。日常生活を改善しても高血圧が続く場合は、医師の指示に従って薬を飲みましょう。

乙訓保健所長 時田和彦

山城南保健所ホームページ

<http://www.pref.kyoto.jp/yamashiro/ho-minami/>

「ひとこと健康アドバイス」 バックナンバー

H27.11～H28.6 健康寿命を延ばす（メタボリック症候群についての話）

H28.7～H29.3 がんを防ぐ（食道癌、胃癌、大腸癌の話）

H29.4～H29.6 医者のお話（病院救急室の話）

H29.7～H30.5 健康診断結果への対応（検診で異常値が出たときの話）