

ご存じですか？[高血圧]



朝の血圧が高いと脳卒中や心筋梗塞の危険性が高まります。

立川市 国営昭和記念公園

血圧は一日を通し、さまざまな要因で変動します。
現在血圧が正常な人も、その変動を出来るだけ抑えることが重要です。
家庭血圧を測定することにより、脳卒中や心筋梗塞を予防しましょう。

院長のお話

高血圧は血圧の高い状態が続いてしまう病気です。高血圧が続くと動脈の血管の内側に傷がつき、さらに脂質異常・糖尿病・喫煙により動脈硬化が促進され、長い年月の間に、脳卒中や心筋梗塞などの重大な病気をおこす危険性を高めます。

高血圧は自覚症状がほとんどなく、“静かなる殺人者”（サイレントキラー）ともよばれています。中等度以上の高血圧になると、自覚症状としてめまい・頭痛・むくみ・肩こり・息苦しさを訴える場合があります。

生活習慣の改善でいつも血圧を130/80mmHg以下にコントロール出来れば薬剤を使用する必要がなくなる場合もあります。しかし、現代の生活環境ではストレスの回避・食生活の改善が困難なことが多く、また心血管病をおこしやすい糖尿病・脂質異常症・慢性腎臓病・喫煙などのリスク要因を抱える人は正常高値血圧でも降圧剤を服用することがあります。

高血圧治療の目的は、脳心血管病発症の阻止であり、そのためにはより厳格な生活習慣の是正とともに、24時間安全かつ確実に降圧することです。そのために、家庭で血圧を測定することが大切で家庭での血圧測定が診断・治療に重要な役割を果たすようになって来ました。

高血圧に関する理解を深め、血圧を正しく管理することにより、高齢になっても元気で健やかな生活を送っていただくよう、今回の特集を企画いたしました。

家庭血圧測定のポイント

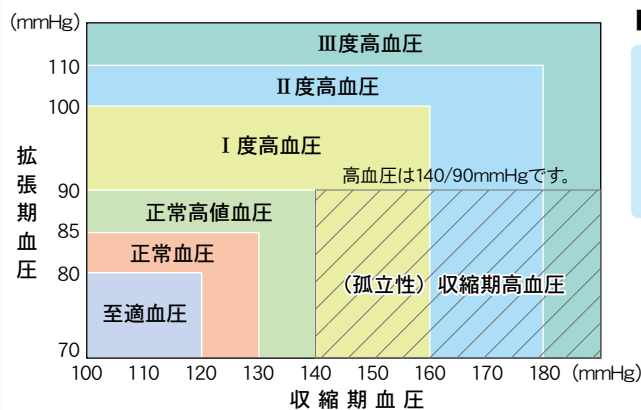
朝と夜にそれぞれ1回以上(1回~3回)測定しましょう!

血圧と脈圧について

血圧とは血液が血管の壁を押す力で、上の血圧(収縮期血圧)と下の血圧(拡張期血圧)があり、特に収縮期血圧が重要です。収縮期血圧は心臓が縮んで、血液がどっと押し出された瞬間に血管に一番強くかかる血圧です。拡張期血圧は心臓がゆるんだとともに大動脈にたまった血液が送り出される血圧です。もう1つ血圧から分かる動脈硬化の指標の数値があります。脈圧といわれ、収縮期血圧から拡張期血圧を引いて出てくる数値です。高齢になると脈圧が大きくなる傾向があります。これは大動脈硬化により大動脈は心臓から送り出された血液をため込めず拡張期血圧が低下傾向を示し、収縮期血圧が高値となるためです。上の血圧が140mmHgで脈圧が65mmHg以上は動脈硬化の指標だけでなく、心血管病になりやすい指標として気をつける必要があります。

■高血圧の治療目標値(診察室血圧) ※家庭血圧の目標値はそれぞれ5mmHg低い数値です。

若年・中年者	高齢者	糖尿病患者・腎障害患者
130mmHg/85mmHg未満	140mmHg/90mmHg未満	130mmHg/80mmHg未満



■家庭血圧の測り方

朝は

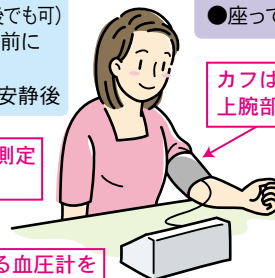
- 起きて一時間以内に
- トイレ後(排尿後でも可)
- 降圧剤をのむ前に
- 朝食前に
- 座って1~2分安静後

夜は

- 寝る前に
- 座って1~2分安静後

同じ姿勢で測定しましょう

上腕部で測る血圧計を選びましょう



カフは心臓と同じ高さの上腕部につけましょう

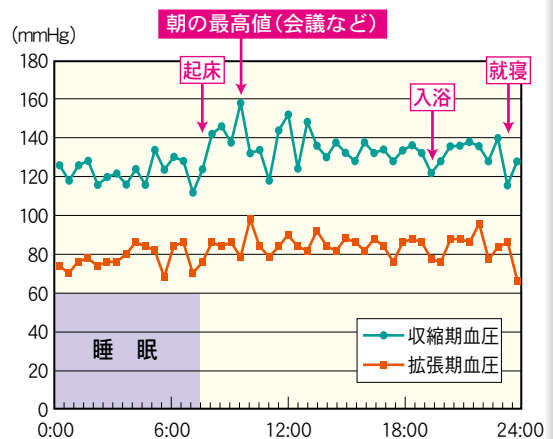
[日本高血圧学会 高血圧治療ガイドライン2009より]

血圧の日内変動

朝の血圧が高いと脳卒中や心臓病の危険が高まります

- 血圧はいつも同じではありません。一般に、血圧は朝が一番高くなり、夕方から夜にかけて下がるという一定のリズムを刻んでいます。
1. 高血圧の人は会議、徹夜、不眠、ストレス、大量飲酒、喫煙など、日常の生活状況により更に急激な上昇をおこすことがあります。その変動を抑え、24時間安定した血圧で過ごし、血管に負担をかけないことが、脳・心臓の病気を防ぐために大切です。
 2. 高血圧の病態には外来受診時にいつもより高い血圧を示す白衣高血圧や、その逆の仮面高血圧などがあります。外来診療のみでは適切な診断が難しいケースがあり、日常の家庭血圧を測定し、ノートに記入し主治医に相談することが大切です。
 3. 血圧は一般に温度差により変動し、暖かい季節では下降し、寒くなると上昇します。特に冬は脱衣所と浴室の温度差による血圧上昇がおこり、心筋梗塞がおこりやすく入浴中の突然死も血圧の変化によることが指摘されています。

■高血圧患者の血圧日内変動



高血圧の原因

高血圧の90%以上を占めるとされる本態性高血圧は、遺伝体質と生活習慣等の環境因子が関与しているといわれています。また、残り10%の二次性高血圧は他の病気が原因でおけるといわれています。日本人の高血圧は1950年代はやせ型で食塩摂取量が1日25~30gと多い高食塩依存型の高血圧が多くみられましたが、現在では肥満および内臓脂肪増加によるメタボリック型高血圧に変わりつつあります。

塩分量は昔に比べると少なくなりましたが、未だに1日11g~12gと高い食塩摂取量です。高血圧の一番の原因は食塩の摂り過ぎで、年齢を重ねても血圧が上昇しない塩分摂取量の少ない民族がいることから、加齢による血圧上昇は生活習慣病とされています。

高血圧の一次予防は生活習慣改善が必要で、特に減塩が重要と考えられています。

高血圧予防 その1 (減塩食のポイント)

血圧が気になりだしたら減塩につとめましょう。減塩目標は1日6gとされています。

新鮮な材料を使う

醤油や塩などを控えて、できるだけ新鮮な素材、旬のものの味を生かせば、余計な調味料は要りません。また、醤油などは、かけて食べるより、つけて食べる方が醤油の量を減らすことができます。

だしでコクを出す

汁物や煮物の味付けの際には、昆布や削り節、干しいたけ、煮干しなどのだし汁を使えば、うまみが増し、コクのある味が得られ、加える塩分の量を減らすことができます。

酸味、香辛料、香味野菜を利用する

レモン、ゆず、すだち、お酢の酸味を利用したり、カレー粉、わさび、からし、こしょうのような香辛料、しその葉、しょうが、みょうが、パセリといった香味野菜を使って味に変化をもたせれば、塩分を控えても美味しく食べることができます。

塩分の多い食品に注意する

加工食品（ハム、ベーコンなど）、干物、漬物、練り製品（ちくわやかまぼこなど）食塩を多く含むものの摂り過ぎは注意しましょう。

外食時に注意すること

ラーメンやうどんなどの麺類のつゆは塩分量が多いため（ラーメンの麺だけでは0.3g）、摂り過ぎないようにスープは全部飲まずに残すようにしましょう。また、お酒の席では塩分の高いおつまみが多く、お酒の量も進んでしまいます。過度の飲酒は血圧上昇をおこします。アルコールは適量を守りましょう。

塩分量 の参考	●しょうゆ	大さじ 1杯	2.6g	アルコール の適量	●ビール 中瓶1本	500ml	●日本酒 1合	180ml
	●減塩しょうゆ	大さじ 1杯	1.4g		●焼酎 (25度)	100ml	●ワイン	2杯 240ml
	●ラーメン	1杯	6g		※これらのいずれか一つまで			

高血圧予防 その2 (運動)

高血圧症の発症や予防には習慣的な運動や身体活動の増加が有用であると言われています。健康のための運動は楽しく持続できるものを選択しましょう。

- 運動を急に実施するのは身体に負担が大きいため、掃除、洗車、子供と遊ぶ、自転車で買い物に行くなどの生活活動のなかで身体活動を増やすことから始めてもよいでしょう。
- ウォーキング、軽いジョギング、水中運動、自転車などの有酸素運動を一週間に3回以上、30分程度の運動を目標としましょう。また、10分以上の運動であれば合計して1日30分以上になれば同様の効果を得られます。
- 腕立て伏せや筋トレマシンの使うような、一時的に息を止めて行う無酸素運動は、血圧が上昇してしまうので避けましょう。

*運動する際、心臓病や肥満、治療中の方、症状のある方、また、過体重で膝などすでに痛みのある場合は、主治医にご相談ください。

まとめ

脳卒中や狭心症や心筋梗塞といった心臓病、慢性腎臓病などの予防を目的とする高血圧治療で、医師が参考とする高血圧治療のガイドラインが改定されました。

その中で家庭血圧測定の重要性が明らかにされ、どこまで血圧を下げたらよいかを示す降圧目標値についても示され、従来の診察室での数値と家庭血圧の値も新たに設定されました。

国内の高血圧患者は4,000万人ともいわれておりますが、その中で10%程度しか高血圧の良好なコントロールがされていません。自宅で家庭血圧を測定し、血圧の変化をきちんと記録して、医師の指導のもとに血圧の自己管理に役立て、予防および治療の参考に取り入れて欲しいと思います。

新任医師のご紹介

平成17年まで常勤勤務で、その後非常勤として勤務していた高尾医師が平成23年10月から常勤勤務となりました。

高尾医師から一言 「また厚生連で働くことになりました、皆さんよろしくお願いします。」



CT装置で検査するCOPD「慢性閉塞性肺疾患」

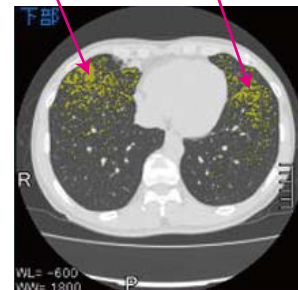
COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは、タバコに代表される有害な粒子やガスを長期にわたって吸入(受動喫煙含む)することによって生ずる肺の炎症性疾患であり、徐々に肺の機能が失われていく病気です。

早い段階での病気の発見、予防、そして治療が大切であるといわれており、当センターでは、高性能CT装置(64列マルチスライスCT装置)に加えてコンピュータによる解析装置(医療用ワークステーション、COPD解析ソフト)をご用意しております。

COPDによってどのくらいの肺組織が変化しているのか(気腫状肺)を見るには、CT装置によって薄く撮影された画像が有用であるとされています。厚さ0.5mmととても薄いスライスのCT画像を撮影し、その画像を医療用ワークステーション等のコンピュータによって解析することで肺全体のうち何パーセント程度、組織が変化(肺胞のダメージ)を起こしているかを知ることが出来ます。(右画像参照)



黄色く色のついた部分が低吸収領域と呼ばれる肺気腫型のCOPDに該当する部分です。



今回は、JA東京むさし管内の名産「ブルーベリー」のご紹介です。

…お話は JA東京むさし 指導経済部 部長 小林様に伺いました。

ブルーベリーにはアントシアニンというポリフェノールの一種を豊富に含んでおり、眼精疲労改善や視力回復に効果があるといわれています。

また、ビタミンEを多く含んでいるため血液の循環を良くしてサラサラにする働きがあるといわれており、高血圧予防や動脈硬化予防に効果が期待できます。

さらに、食物繊維を多く含んでいるため、整腸作用があり便秘改善、また活性酸素を抑える働きがあるため、がんや脳卒中の予防などの効果があるそうです。



写真提供: JA東京むさし広報課

 **東京都厚生農業協同組合連合会**
厚生連クリニック JA東京健康管理センター
〒190-0023 東京都立川市柴崎町3-6-10
TEL. 042-528-1380
0120-311-170
FAX. 042-528-1384

健診のお申込、お問い合わせはお近くのJAへ



- JR立川駅南口より徒歩2分
- 多摩都市モノレール立川南駅より徒歩1分

お車の場合

- 新奥多摩街道「立日橋北」交差点から3分
 - 立川通り「職業安定所」又は「市民会館西」交差点から約3分
- 専用駐車場: 全長5.05m以内、幅185cm以内、高さ2.2m以内、重量1.9t以内、ドアミラーが折りたたみ可能な車をご利用できます。

厚生連 発行日 平成24年4月1日
健康通信 発行者 東京都厚生農業協同組合連合会
第5号 <http://kouseiren.jatokyo.or.jp/>