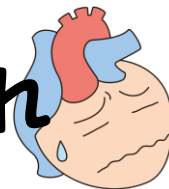


やっぱり

## 気になる「**血圧**」のあれこれ



健康診断、人間ドックで必ず測定する「血圧」。最近では測定機器も充実して家庭ではかる方も増えてきています。高血圧は身体によくない…。とは知っているけれど、いざ高めに出ると、

元気だし、大丈夫



いつもは低いから…

緊張しているから

こんなお声をよく耳にします。

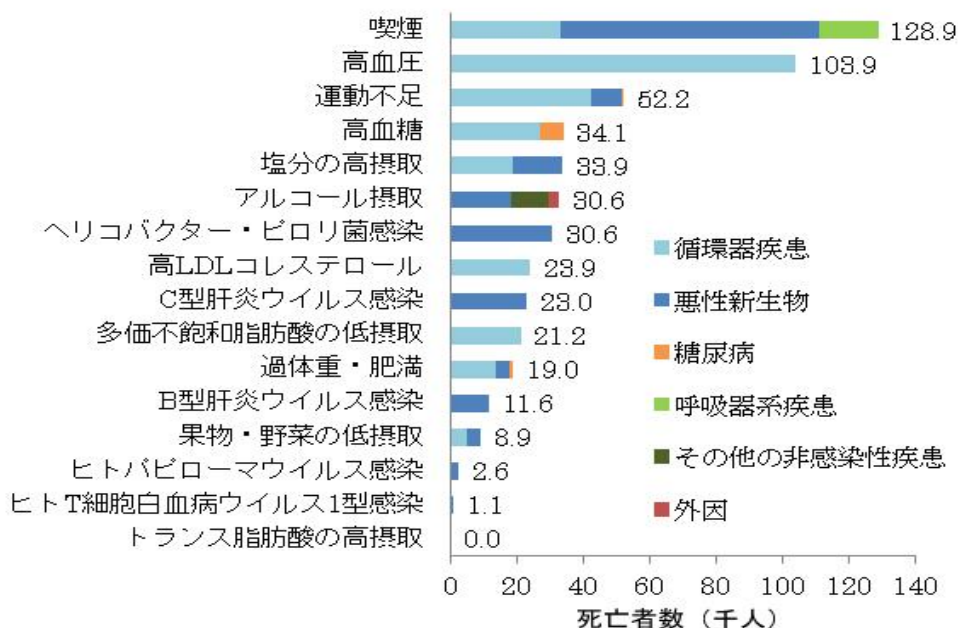
でもやっぱり気になる、「血圧」。今回は血圧にまつわる情報について、ご紹介します。

こまめに測定している方も、または1年に1回という方も、血圧のことを改めて考える参考になれば幸いです。

### Q. 日本人の死因に影響する危険因子は？

**A. 1位 喫煙 2位 高血圧 3位 運動不足** (喫煙と高血圧が日本人の死因に寄与)

危険因子に関連する非感染性疾病と外因による死亡数



高血圧は2位という結果でした。循環器疾患（脳血管疾患、心筋梗塞等）の発症は高血圧をどうコントロールするか、が鍵を握っています。東京大学の渋谷らが発表したこの研究は、現在実施されている特定健診・特定保健指導でも高血圧と喫煙対策を積極的に行う決め手になりました。

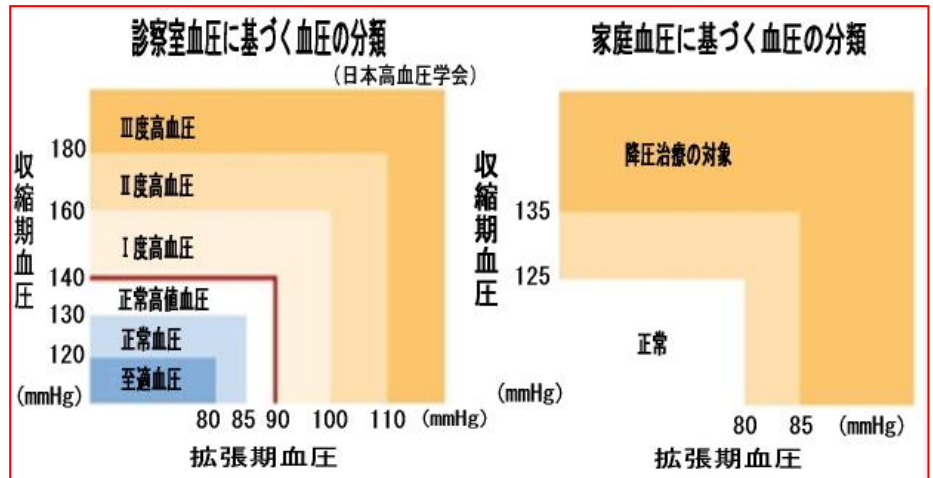
引用：渋谷健司ほか. THE LANCET 日本特集号 2011

## Q. 血圧の薬は一生もの？（これが理由で病院に行きたくない…）

### A. 休薬の目安を参考に、生活習慣改善と家庭血圧測定がおススメ

#### 休薬の目安は？（表）

- ①元々軽症の高血圧
- ②減量、減塩、節酒など生活習慣を改善
- ③ひとつの降圧薬で良好の血圧コントロール
- ④収縮期血圧が良好
- ⑤高齢者では74歳以下



実際には、血圧コントロールが良好であれば降圧薬を中止しても正常血圧に保たれる方は4割程度います。特に表のような条件を満たすと、その可能性が高まります。しかし、薬の中には突然休薬すると、離脱症候群をおこす場合があります。主治医と相談が必要です。また、糖尿病を合併している場合は、血圧が正常化しても、腎臓を守るために薬を飲んでおいた方がよい場合もあります。血圧は気温と密接に関係し、季節変動します。

まずは家庭内血圧を測定し、生活習慣の改善がはかれるといいですね。朝と晩の2回測定がおススメです。

引用：「クイズで分かる保健指導のエビデンス」より

## Q. やっぱり減塩は必要？

1日

6g未滿

### A. 高血圧を予防する食事療法は、塩分の少ない伝統的な沖縄食と、DASH（ダッシュ）食が効果的

米国の高血圧予防ガイドラインでは野菜、果物を多く含み、低脂肪な乳製品、コレステロールが少なくミネラルが多い食材で構成されている「DASH食」と、沖縄の伝統野菜やだしを上手に使い塩分の少ない伝統的な「沖縄食」が効果的と示されています。少し気をつけている方でも塩分摂取量は10gを超えていることが多いようです。

引用：「クイズで分かる保健指導のエビデンス」より

これも  
チェック！



国立循環器病研究センターが「循環器病予防のための食生活改善」を目的とした国循の「新しい減塩の考え方」を一般に広めるための取り組みが、「かろしおプロジェクト」です。

（引用：国立循環器病研究センター 「かろしおプロジェクトHP」より）

高血圧は動脈硬化と非常に深い関連があります。ご自身の血管の状態や、動脈硬化のリスクを知りたい、という方下記のようなオプション検査をご用意しています。詳しくは当センターまでお問い合わせください。

●血液動脈硬化検査（ロックスインデックス） ●頸動脈超音波 ●血圧脈波検査 ●内臓脂肪CT ●脳ドック

バックナンバーはホームページよりダウンロードできます。

定期購読を希望される方や内容についてのご質問がございましたらお気軽にお問い合わせください。