

スタッフの皆さん、毎日のお仕事ご苦労様です。

今月の衛生委員会通信は、毎年10月1日～7日に実施される「全国労働衛生週間」に合わせて労働者の健康管理ということで生活習慣病の中でも重要視されている「**高血圧**」についてです。

高血圧だと なぜいけないのかな～



健診を受けた人のおよそ4割が高血圧でした。

すぐに治療が必要なほど血圧が高かった人のうち、3人に1人しか治療を受けていませんでした。

高血圧
38%



治療中
35%

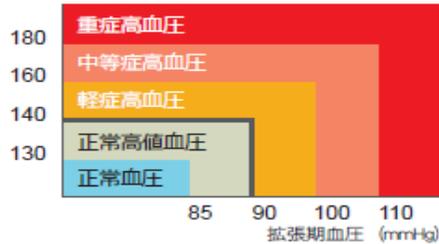


未治療
65%

高血圧とは

わたしたちの心臓は、脳や筋肉が活動するのに十分な酸素や栄養を送るために圧力をかけて血液を送り出しています。この圧力が「血圧」です。ある程度の圧力は必要ですが、高くなりすぎるとさまざまな障害を引き起こします。

収縮期血圧 (mmHg)



診察室での高血圧の基準値は
140/90mmHg以上

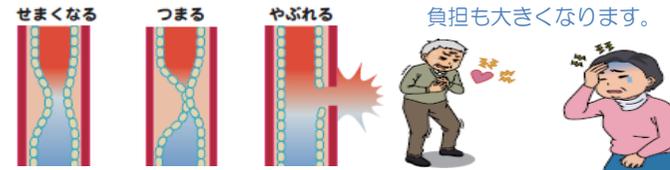
一般に家庭ではリラックスした状態で測れるので、診察室で測るより低めの基準値が設定されています。

家庭での高血圧の基準値は
135/85mmHg以上

高血圧はなぜこわいの？

高血圧には自覚症状があまりありません。しかし、気をつけていれば頭痛、頭重感、めまい、耳鳴りなどを感じることがあります。また、動悸、呼吸困難、頭痛、むくみや夜中に何回も起きて排尿する、足の痛みやしびれがあるようなときは、すでに動脈硬化が進んでいる可能性があります。血圧が高いほど、脳や腎臓に大きなダメージを与え、心臓の負担も大きくなります。

動脈硬化がすすむと血管が・・・



高血圧を放っておくと・・・

血圧が高くなればなるほど、心臓病や脳卒中などが起きる確率が高くなります。また、血圧が高いほど心臓病や脳卒中の再発も増えます。

血圧が続くと腎臓の機能が低下し、腎臓の機能を維持しようとして血圧がさらに高くなるという悪循環に陥ります。また、腎臓病があると、心臓病や脳卒中も起こりやすいことが知られています。

かかりつけ医に相談！

高血圧が続いていると、自覚症状がなくても、心臓や脳に障がいが起きたり、腎臓に異常が起きていたりします。また、糖尿病やその他の病気が隠れていることもあるので、健康診断などで高血圧といわれたら、必ず医師に相談して下さい。

血圧をさげるにはどうしたらいいの？

減塩（食塩を減らす）

食塩をとりすぎると、血液の量が増えて、血圧が上昇しやすくなります。

- ・漬け物や佃煮、塩蔵品や加工食品のとりすぎに注意しましょう。
- ・むやみに味噌や醤油、ソースに頼らず、出汁や素材の味を活かしましょう。
- ・みそ汁やスープ類は具たくさんに。ラーメンなどめん類の汁は残しましょう。
- ・薄味にしてもたくさん食べれば、食塩は減りません。肥満にもつながりますので食べ過ぎに注意しましょう。

降圧を期待した減塩目標は、**1日6g未満**です。

 かつ丼(1人前) 塩分 6.9g	 ボンゴレスパゲッティ(1人前) 塩分 2.6g
 塩ザケ辛口1切れ(80g) 塩分 6.5g	 ハンバーガー1個 塩分 2.2g
 ラーメン(1人前) 塩分 5.2g	 たこあん5切れ(30g) 塩分 2.1g
 ソース焼きそば(1人前) 塩分 3.8g	 たこやき1パック(8個入り) 塩分 1.9g
 まあし・開き干1尾(130g=正味91g) 塩分 2.8g	 ウィンナーソーセージ10本(100g) 塩分 1.9g
 カップラーメン(75g) 塩分 4.0g	 ポテトチップス1袋(95g) 塩分 0.9g



野菜は毎食、果物は毎日食べる

野菜や果物に多く含まれるカリウムはナトリウムを排泄して血圧を下げます。

その他のミネラル類にも血圧を下げる作用が期待できます。果物を取りすぎると、カロリーの取り過ぎになることがあるので注意しましょう。

肥満の方は減量する

肥満の方は血圧が上がりがやすく減量することで血圧が下がります。

適正体重の維持

BMI(体重[kg]÷身長[m]÷身長[m])=25未満が目標です。

腹囲にも注意しましょう！



適度な運動を定期的に行う

ウォーキングなどの有酸素運動には血圧を下げる効果があります。減量や肥満防止にも有効ですので、通勤時しっかり歩くなど、日頃から運動を心がけましょう。

運動

有酸素運動を中心に行いましょう！

- 大きな筋肉をよく動かす運動（早歩きの散歩、水中運動など）
- 軽く息切れするか、少し汗ばむ程度の運動
- 毎日30分以上を目標に行う（10分以上の運動であれば、合計1日30分以上で目標を達成できたとしてOK）



アルコールを飲み過ぎない

飲酒の習慣は血圧を上げる原因となります。アルコールは少量（日本酒換算1合未満）にして、休肝日を作りましょう。日本酒換算1合の目安：
ビール(5度)500ml、焼酎(25度)110ml
ワイン240ml、ウイスキー60ml

お酒の適量

節酒

長期にわたる飲酒は血圧上昇の原因となります。節酒により血圧が下がることも知られています。

ビール	… 中瓶1本 (500ml)
日本酒	… 1合 (180ml)
焼酎	… 0.6合 (110ml)
ウイスキー	… ダブル1杯 (60ml)
ワイン	… 1/4本 (180ml)
缶チューハイ	… 1.5缶 (約520ml)

ストレス解消につとめる

ストレスは血圧を上昇させます。ストレス解消を心がけ、睡眠をしっかりとりましょう。トイレが寒い、浴室が寒いといった室温も血圧が上がる原因となります。

まずは、血圧を測りましょう!!

血圧は絶えず変化しています。緊張や興奮、急激な温度変化、激しい運動、アルコールの飲み過ぎ、睡眠不足などで高くなります。また、仕事中に高くなることもあります。

健康診断を受けた4人に1人が **仮面高血圧*** というデータもあり、日常生活での血圧の状態を把握しましょう。医療機関受診時や健康診断時に血圧を測るだけでなく、自宅や職場で血圧を測ることをお勧めします。

* 健康診断や病院で測った血圧は正常だが、職場や自宅などでは高血圧である場合を**仮面高血圧**といい、通常の高血圧と同等の危険性があるとされています。

血圧計の選び方



上腕測定タイプ

医療機関の聴診器で測る方法(聴診法)との差が少ない



手首測定タイプ

測り方によって差が大きくなるため、正確性は低い

日本高血圧学会でも**上腕式**の血圧計を推奨しています



正しい測定方法

◆測定時間帯 1日朝、夜2回の測定をおすすめします。

- 朝**
 - 起床後1時間以内
 - 排尿後
 - 朝食前、内服前
- 夜**
 - 就寝前
 - 入浴や飲酒の直後は避ける
 - 座って1~2分安静にした後

◆姿勢



- イスに座り、カフの位置を心臓の高さに合わせる
- カフは指が1本入るくらいのきつさで巻く
- 厚手の上着やきつめの服だと、腕が締め付けられ正確に測定できないため、薄手の服または半袖シャツで測る

血圧は1日の間でも変動します。
一定期間は推移を見ることが大切です(2週間程度)

たばこはやめましょう!

高血圧の人がたばこを吸うと、動脈がどんどん硬くなってポロポロに傷み、心臓病や脳卒中になる可能性がとても高くなります。動脈硬化以外にもたばこはガンの原因にもなりますので、血圧が高くても低くても、禁煙しましょう。禁煙したくなったら、禁煙外来のある医療機関で相談するのがよいでしょう。

禁煙

たばこには、血管を収縮させる成分が含まれており、**心血管病の重要なリスクファクター**です。



高血圧もがんもメタボも根本的な要因は共通しています

太っていると、高血圧や糖尿病になりやすいことが知られています。大腸がんや乳がんは、太っている人に多いことが知られています。その原因として、食べ過ぎが考えられています。

お酒の飲み過ぎは、高血圧や肝臓がん等に関係しますし、たばこは心臓病や脳卒中、様々ながんに関係します。

節酒と禁酒、適正な体重を保つことが、いろいろな病気を予防して健康な身体づくりに役立つことがわかっています。

高血圧を放置すれば、さらに医療費がかかります

高血圧とそれに関わる病気にかかる1人あたり月あたり医療費（平成25年度医療給付実態調査 協会けんぽ分）

	外 来	入 院	入院日数
高血圧	¥9,792	—	—
心臓病	¥15,589	¥767,886	5.8
脳卒中	¥15,448	¥783,943	17.9

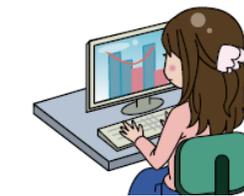
注) 実際に窓口で支払うのはこの金額の概ね3割です。

健診を受けましょう!

健診を受けると、血圧以外のいろいろなことがわかります。血圧が高いだけなら、血圧のことだけを心配すればいいのですが他に悪いところがあったら、血圧だけをみているわけにはいきません。

下の「発症予測ツール」を使うと、どこに手をつけたらどれくらいよくなるかがわかるので、ぜひ活用して下さい。

循環器疾患発症予測ツール



健診結果を入力

脳卒中や心臓病のかかりやすさを計算!
何に気をつければ、どれだけ改善できるかも計算

発症予測ツール（大阪がん循環器予防センター）
www.osaka-ganiun.jp/health/si-estimate/

食生活・生活習慣を見直すことで、「高血圧」からの「心臓病」「腎臓病」「脳卒中」を予防し、生き生きとした生活が送れるように心がけましょう!