

# こんにちはは保健師です。

今月の担当は、山田 侑季です。

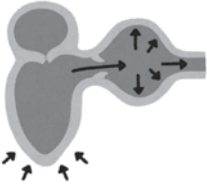
## 「高血圧を予防しましょう」

いよいよ冬本番。1日の寒暖差が大きくなる季節は何気ない普段の生活の中に、血圧の乱高下から突然死を招く危険因子が潜んでいるため、注意が必要です。今回は、危険因子となる高血圧についてお知らせします。

**1** 血管の中を流れる血液が血管壁に与える圧力のことです。血液は心臓のポンプ作用によって全身の血管に押し出されてきます。

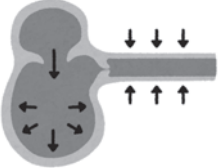
**高血圧とは？**

心臓が収縮して血液を送り出すときに血圧が最も大きくなり、このときの血圧を「収縮期血圧」（または最高血圧）といいます。



収縮期血圧

収縮した後に心臓が拡張するときには、血圧が最小となり、このときの血圧を「拡張期血圧」（または最低血圧）といいます。



拡張期血圧

**2** 高血圧の診断基準は、収縮期血圧は140以上、拡張期血圧は90以上です。ただし、普通は1回だけの測定で高血圧とはせず、繰り返し測定して判断します。（高血圧はその程度によって、さらにⅠ度からⅢ度に分けられます。）


**基準値ってどれくらい？**

分類	収縮期血圧	かつ	拡張期血圧
正常血圧	< 120	かつ	< 80
正常高値血圧	120~129	かつ	< 80
高値血圧	130~139	または	80~89
Ⅰ度高血圧	140~159	または	90~99
Ⅱ度高血圧	160~179	または	100~109
Ⅲ度高血圧	≥ 180	または	≥ 110

**3** 高血圧は自覚症状がほとんどなく、ごくまれに耳鳴りや頭痛などが現れる程度です。

**高血圧の症状**

気を付けなければならないのは、高血圧患者さんが頭痛や耳鳴り、胸の痛みを感じる場合、それらは高血圧の症状ではなく、高血圧の合併症である狭心症や心筋梗塞、脳卒中の症状であるかもしれないという点です。



**4** 高血圧の状態が続くと動脈硬化になり、心臓や脳の血管も次第にもろくなり血栓ができやすい状況となり心不全や脳梗塞など重篤な状態へ陥る危険性があります。

**高血圧の合併症**

