

# 「会社の健康診断で血圧が高いと言われました、どうしたら…」

生活習慣病のひとつである「高血圧」は、体にどのような悪影響を及ぼすのでしょうか。今回は「高血圧」についてお聞きしました。

**高血圧とはどういったことが教えてください。**

**A** 体は全身に血液を送るために心臓に血液を集めます。このとき心臓は拡張し血管には強い圧力がかかっている状態にあります。この状態での血圧が一般にいう「下」で拡張期血圧といえます。一方、心臓にためられた血液が一定量になるとそれを一気に送り出そうとして心臓は収縮します。この状態での血

圧が「上」で収縮期血圧といえます。高血圧症は上、下の血圧値が持続的に高い状態にあることをいいます。

**高血圧がなぜ危険なのか教えてください。**

**A** 高血圧は自覚症状に乏しく、放置しておくとう血管に動脈硬化が進み、臓器障害をもたらします。その結果、脳卒中、心臓病、大動脈瘤、慢性腎臓病といった生命にかかわる疾患を引き起こ

**高血圧の診断基準を教えてください。**

**A** 診療所や病院など医療機関で測定した場合、収縮期血圧140mmHg以上または拡張期血圧

らいきましょう。

**高血圧にならないために気をつけることを教えてください。**

**A** 血圧を上昇させる要因として、塩分の過剰摂取、運動不足、肥満、ストレス、過剰な飲酒、喫煙などがあります。高血圧と診断された方はご自身の生活習慣を見直してみましよう。

90mmHg以上だと高血圧症と診断されます。ご家庭で測定した場合、収縮期血圧135mmHg以上または拡張期血圧85mmHg以上となります。これに対して正常血圧は医療機関では収縮期血圧130mmHg未満かつ拡張期血圧85mmHg未満で、ご家庭では収縮期血圧125mmHg未満かつ拡張期血圧80mmHg未満となります。高血圧と正常血圧の間は正常高血圧と称され、将来的に高血圧症になる危険性が高く注意が必要です。高血圧症と診断された場合にはこの診断基準を下回る値が治療目標となります。75歳以上の高齢者の方はこの診断基準よりも少し高めでも良いとされますが、糖尿病や慢性腎臓病のある方は、脳卒中や心臓病、腎不全を起こしやすいため、正常血圧以下まで下げる必要があります。

**血圧の正しい測定方法を教えてください。**

**A** 医療機関では日常生活と異なった状況にあり、本来の血圧が反映されない場合があります。ご自身の血圧を把握するためにご家庭で血圧測定を習慣化することをお勧めします。血圧計は上腕(二の腕)に加圧帯を巻いて測定するタイプが最も信頼できます。両足が床につく高さの椅子に座り、約1〜2分間安静にします。加圧帯の下部が肘関節より少し上にくる位置に巻き、加圧帯と心臓の高さがほぼ同じになるような位置で測定します。測定は朝と夜に行い、朝は起床後排尿を済ませた後で朝食前に、夜は寝る前に測定します。入浴直後やアルコール摂取後は血圧が低くなるため、時間を空けるかまたはこれらの前に測定します。季節によっては室温にも影響されますので、測定環境を一定に保つことも重要です。測定した値はノートや医療機関・薬局などでもらえる血圧手帳に記録し、医療機関受診の際に担当医に見せ、治療の参考にしても

## 今月の先生



岐阜市民病院 健康管理センター  
**橋本和明** 先生

- 専門分野  
腎臓内科、内科一般
- 役職  
健康管理センター長  
第一内科副部長  
腎臓病・血液浄化センター副センター長
- 主な資格、認定  
日本内科学会認定内科医・指導医・総合内科専門医  
日本臨床内科医会認定臨床内科専門医  
日本循環器学会認定循環器専門医  
日本腎臓学会腎臓専門医  
日本人間ドック学会認定医  
日本医師会認定産業医
- 卒業年、主な職歴  
平成5年岐阜大学医学部卒