

No. C 031 2024/04

# 健康体力づくりコラム



保健師 光子の部屋によくおでんした♪

## 血圧と健康 その1



岩渕 光子

健康に関する話題について取り上げます。健康に関わる生活習慣、病気の予防、社会とのつながりなど、ちょっと広くみてみませんか？人を理解するいろいろな視点を感じてもらい、みんなが健康で暮らせる地域づくりの一助になれば幸いです。皆さま、「よくおでんした！（岩手弁で「ようこそおいでくださいましたの意味）」

### Profile

保健師、健康運動指導士、  
1億人元気運動協会認定  
チエアエクササイズ・インストラクター

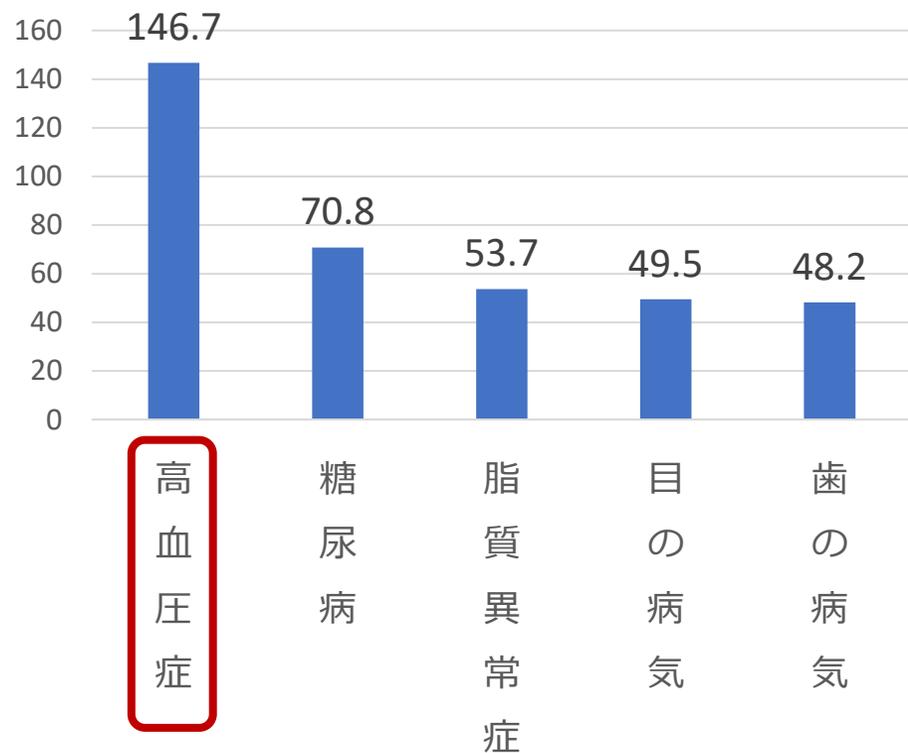
某大学で保健師・看護師の教育に携わる。地域に出向き、あちこち見たり聞いたりすることが大好き。地域に暮らす人への支援に興味を持ち研究している。

# 通院している人が多い傷病は？

通院者の上位5傷病（複数回答）をみると...**高血圧症**

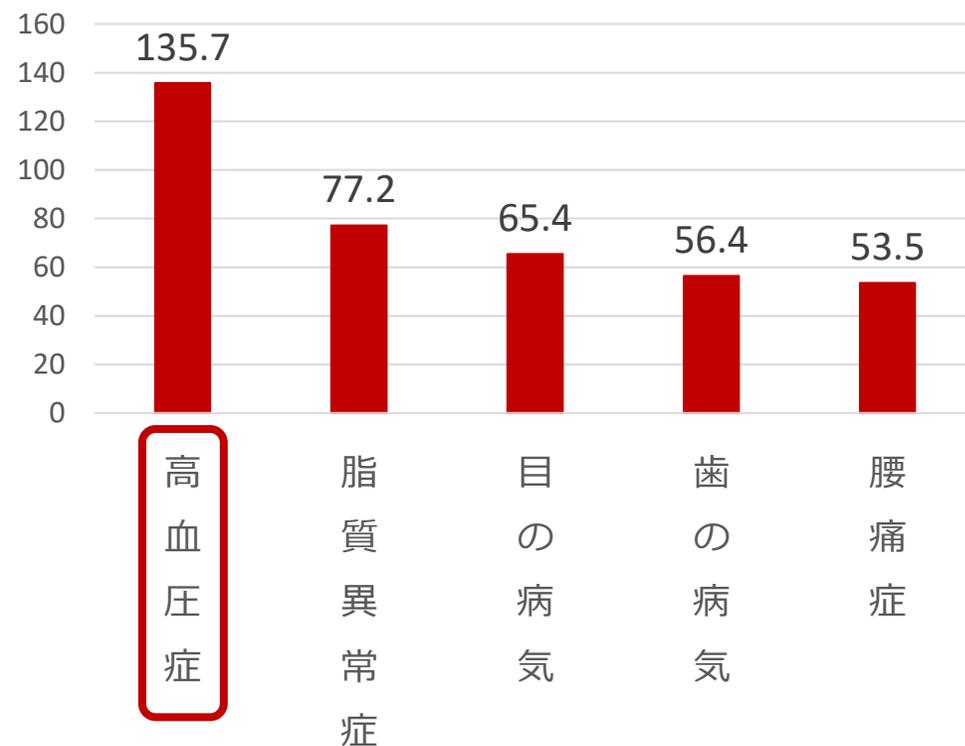
人口千対

男性



人口千対

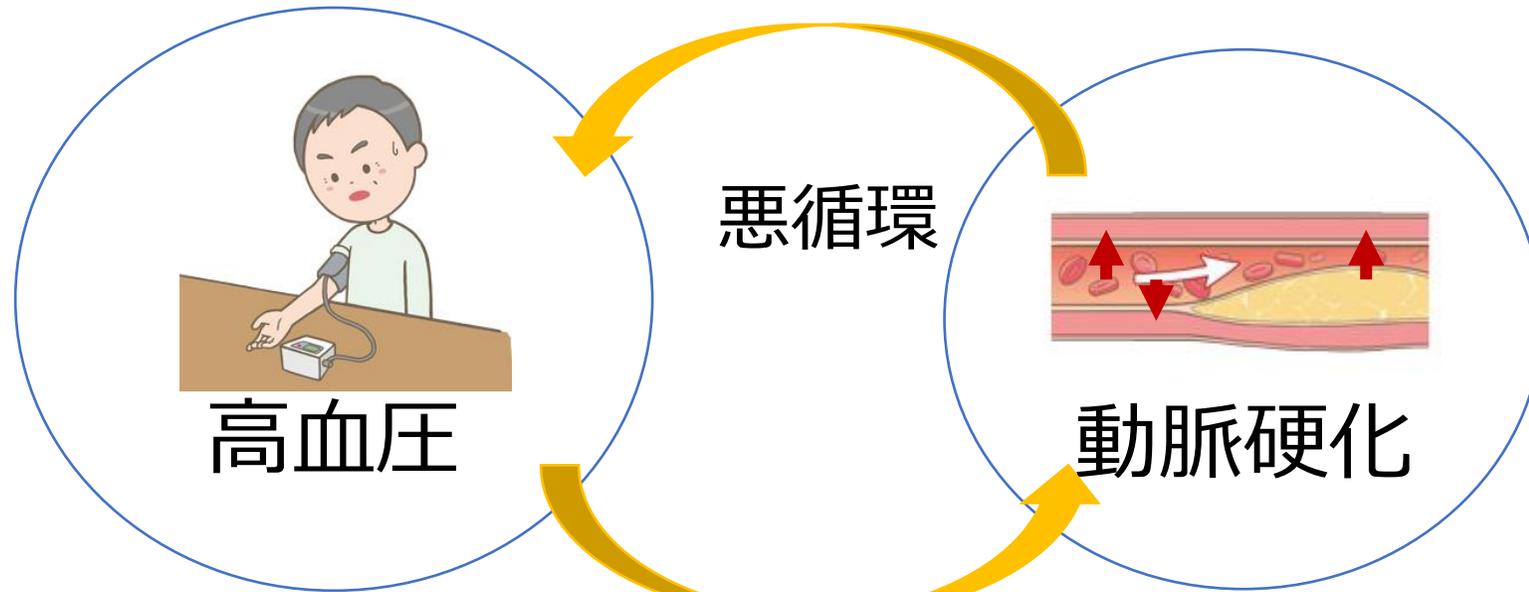
女性



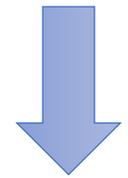
傷病別にみると、男女とも「高血圧症」が第1位である。

国民生活基礎調査（令和4年），（厚生労働省，令和5年4月）

# 高血圧を放っておくとどうなりますか？



高血圧状態が続くと血管が固くなり（動脈硬化）、さらに血圧が上昇します。



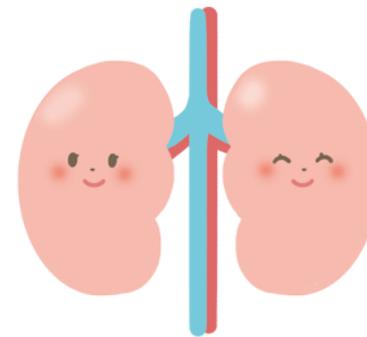
動脈をいため、脳卒中や心筋梗塞、腎臓病などの命にかかわる病気を引き起こします。



脳卒中



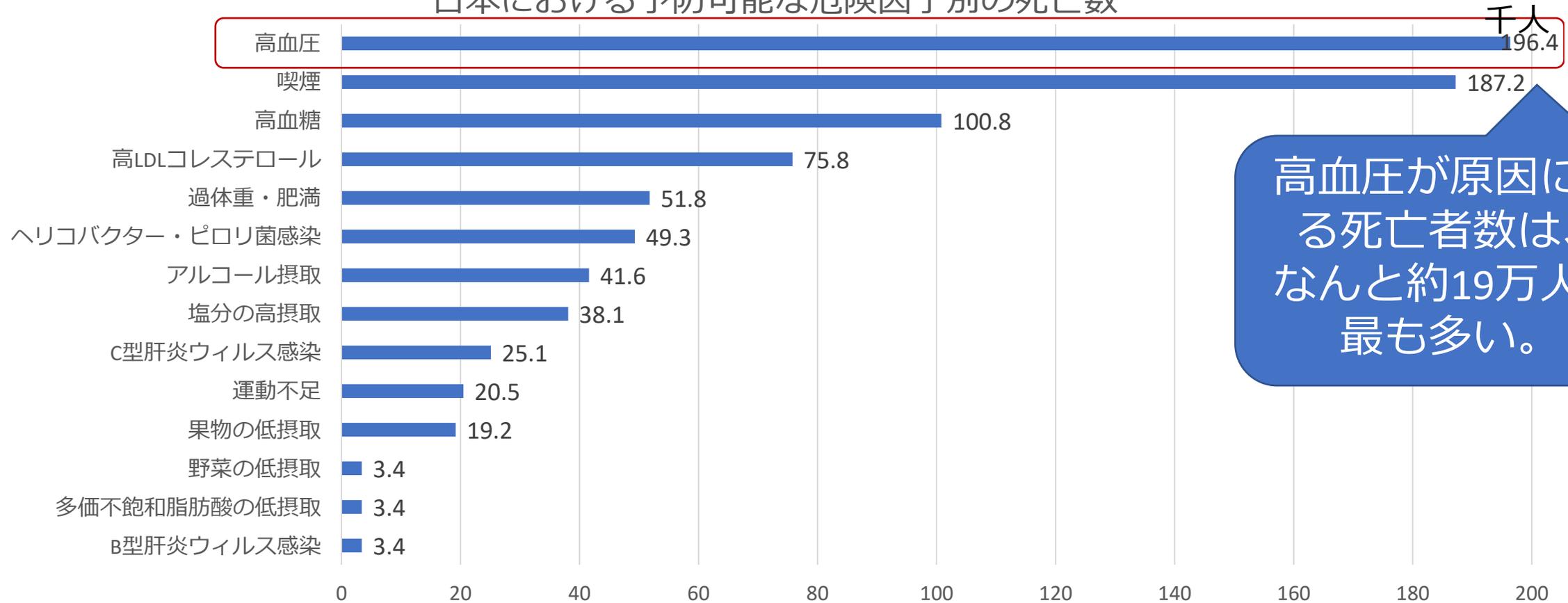
心筋梗塞



腎臓病

# 喫煙・高血圧等の予防可能な危険因子別に死亡数を推計すると？

日本における予防可能な危険因子別の死亡数



高血圧が原因による死亡者数は、なんと約19万人！最も多い。

高血圧の発症予防や血圧のコントロールすることは重要

# 高血圧の基準は？

診察室血圧より5mmHg  
低い値を目安にします

血圧値の分類（成人血圧、mmHg）



低い

高い

分類	診察室血圧			家庭血圧		
	収縮期血圧	拡張期血圧	かつ	収縮期血圧	拡張期血圧	かつ
正常血圧	<120	<80	かつ	<115	<75	かつ
正常高値血圧	120 - 129	<80	かつ	115 - 124	<75	かつ
高値血圧	130-139	80-89	かつ/または	125-134	75-84	かつ/または
I 度高血圧	140-159	90-99	かつ/または	135-144	85-89	かつ/または
II 度高血圧	160-179	100-109	かつ/または	145-159	90-99	かつ/または
III 度高血圧	≥180	≥110	かつ/または	≥160	≥100	かつ/または

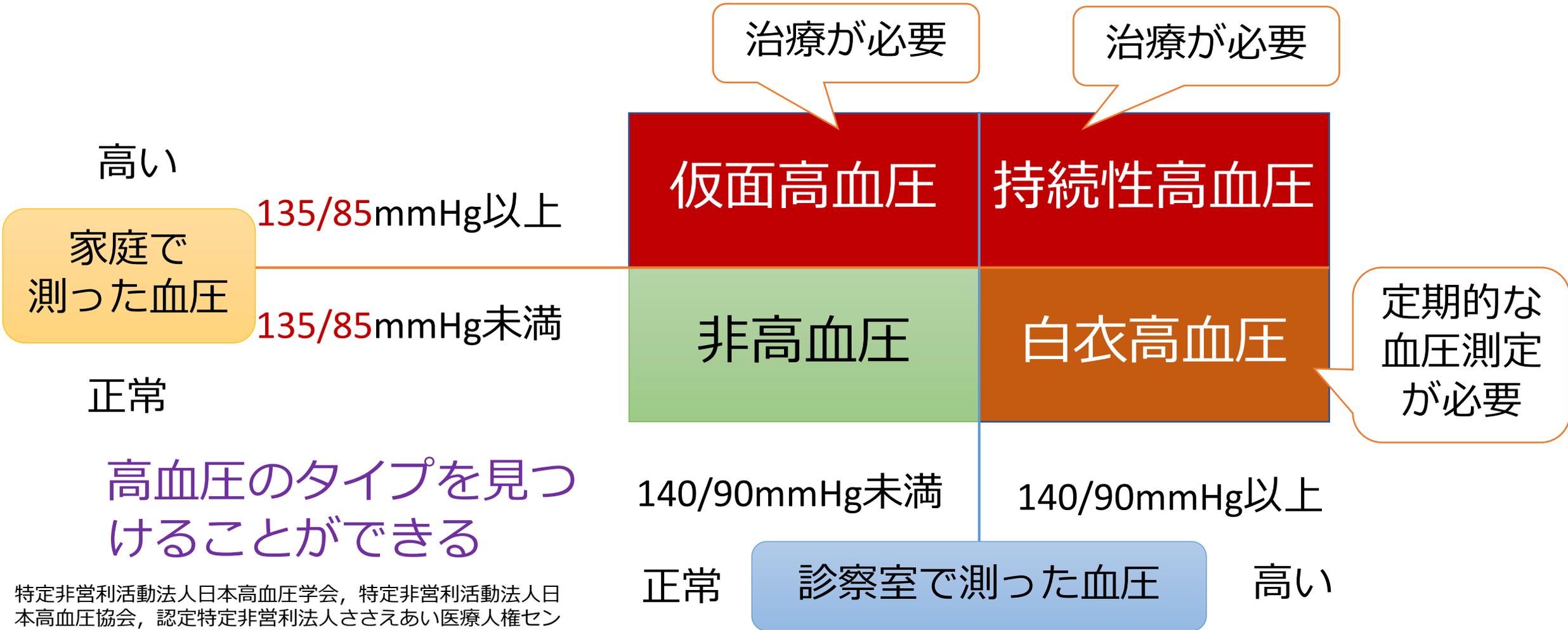
日本高血圧学会，高血圧治療ガイドライン2019

血圧が高いほど、将来心臓病、腎臓病、脳卒中を引き起こす確率が増すことがわかってきています。

⇒ できるだけ正常な血圧を保つようにしましょう

# なぜ家庭で血圧を測る必要がありますか？

脳心血管病（脳卒中や心筋梗塞など）の発症を予測する方法として  
診察室血圧よりも家庭血圧のほうがすぐれている！



高血圧のタイプを見つけることができる

特定非営利活動法人日本高血圧学会，特定非営利活動法人日本高血圧協会，認定特定非営利法人ささえあい医療人権センター-COML（2019），高血圧の話

# 家庭血圧はどのようにして測定するの？

朝

夜

測定前：タバコを吸わない、飲酒しない、カフェインを摂らない

起床後1時間以内

排尿後

1-2分後の安静後

食前・服薬前



就寝前

1-2分後の安静後

上腕に巻くタイプは正確に測定できる

姿勢：椅子に足を組まずに腰かけ、カフの高さと心臓の高さを合わせる  
測定中：話をしない、力を入れたり動いたりしない  
回数：朝と夜の1日2回測定し、記録する

起床時の血圧が高いのは早朝高血圧かも？

# 血圧記録表

## 血圧記録表の例

測定日	血圧値 朝	血圧値 晩	服薬チェック (飲んだら チェック)	気づいたこと (例：症状、体重 今日したこと等)
/	/ mmHg	/ mmHg		

記録すると普段の血圧値がわかります。記録したものを、受診時など持ち歩くと、より診断につながります。