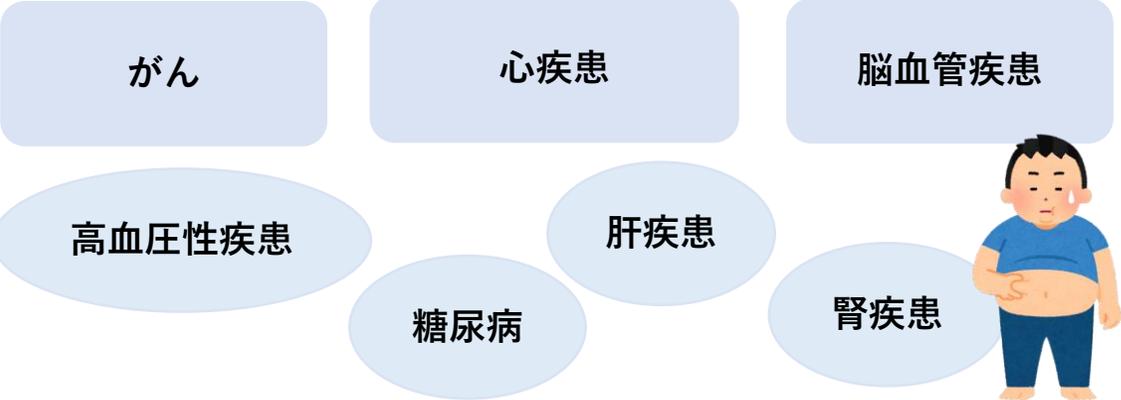


6月

生活習慣病・高血圧を予防しましょう！

■生活習慣病とは■

生活習慣病とは、食事や運動、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関与し、それらが発症の要因となる疾患の総称です。また、発病をしても自覚症状があまりないことや、重篤な疾患の発症要因となること、長い年月を経てから病状が現れることが生活習慣病の特徴です。生活習慣病は多岐にわたりますが、代表的なもの下記の疾患があります。



生活習慣	生活習慣病						
	肥満	脂質異常症	高血圧	2型糖尿病	動脈硬化性疾患 (心筋梗塞など)	がん (大腸がん、肺がんなど)	慢性閉塞性 肺疾患
食習慣	関係あり						
運動習慣	関係あり						
喫煙	関係あり						

■高血圧症の現状■

日本高血圧学会の高血圧治療ガイドライン2019によると、日本において、高血圧に起因する脳心血管病 死亡者数は年間約10万人と推定されています。また、有病率（収縮期血圧140mmHg以上または拡張期血圧90mmHg以上、または降圧薬服用中）は加齢とともに上昇し、50歳以上の男性と60歳以上の女性では、50%を超える結果となっています。

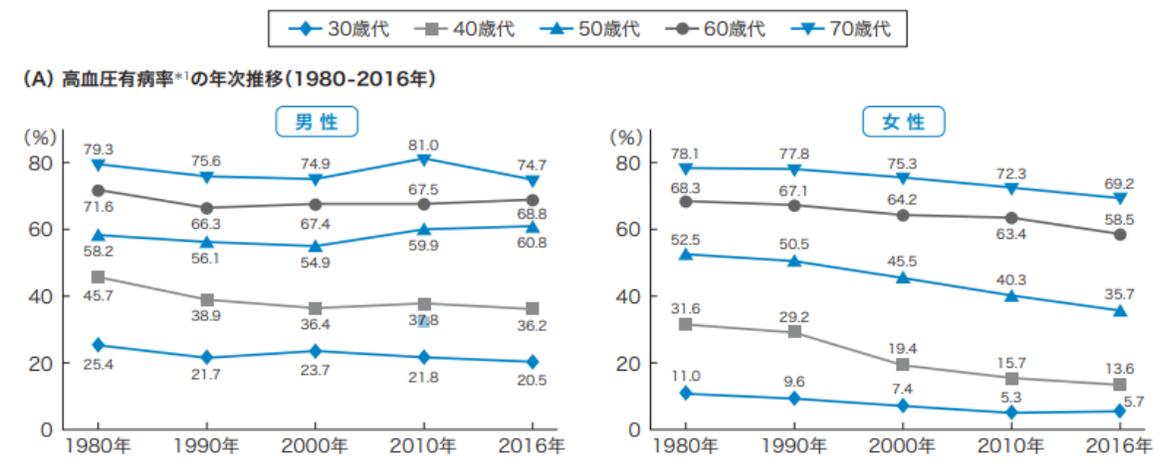
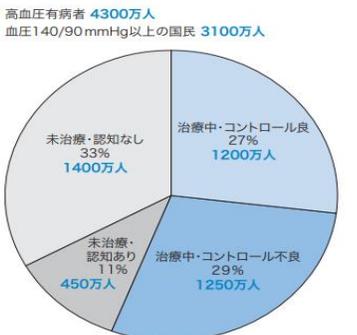


図1-6 わが国の高血圧有病者、薬物治療者、管理不良者などの推計数(2017年)



日本の高血圧者数は約4300万人と推定されていますが、このうち、自らの高血圧を認識していない人は1400万人、認識していても未治療の人が450万人、薬物治療を受けているが、管理不良の人が1250万人いると推定されています。

参考：厚生労働省eヘルスネット：<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp>
MEDIC MEDIA, 2019,土肥誠太郎『職場の健康がみえる』
日本高血圧学会 治療ガイドライン2019
https://www.jpnsh.jp/data/jsh2019/JSH2019_noprint.pdf

有病率、治療率、コントロール率は2016年(平成28年)国民健康・栄養調査データを使用。人口は平成29年推計人口。認知率はNIPPON DATA2010から67%として試算。高血圧有病は血圧140/90mmHg以上または降圧薬服用中、コントロールは140/90mmHg未満。

■血圧とは■

血圧とは、心臓から送り出された血液が血管壁に及ぼす圧のことです。

心臓の心室が収縮し、全身に血液を送り出している時を収縮期と言います。また、心室が次の収縮に向けて拡張し、血液を溜めている時を拡張期と言います。収縮期の血圧の最高値を収縮期血圧、拡張期の最低値を拡張期血圧と言います。

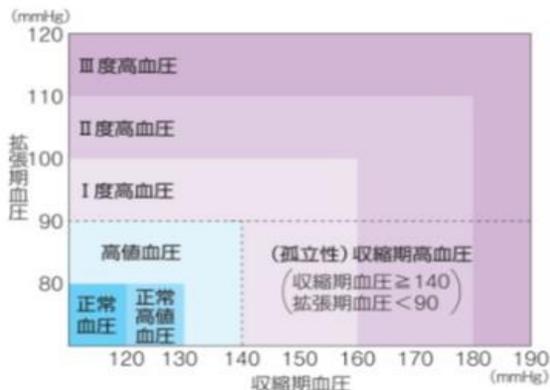


■高血圧とは■

日本高血圧学会の治療ガイドラインでは、血圧値を下記のように分類しています。

分類	診察室血圧 (mmHg)	
	収縮期血圧	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	かつ/または 80~89
高血圧	I度高血圧	140~159 かつ/または 90~99
	II度高血圧	160~179 かつ/または 100~109
	III度高血圧	≥180 かつ/または ≥110
	(孤立性)収縮期高血圧	≥140 かつ <90

日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン作成委員会 編：高血圧治療ガイドライン2019：18、2019（引用改変）



正常血圧は、収縮期血圧120mmHg未満かつ拡張期血圧80mmHg未満です。臨床では、140/90mmHgを高血圧の基準としています。120/80mmHgを超えて血圧が高くなるほど、脳心血管病、慢性腎臓病などの罹患リスク及び死亡リスクが高くなります。

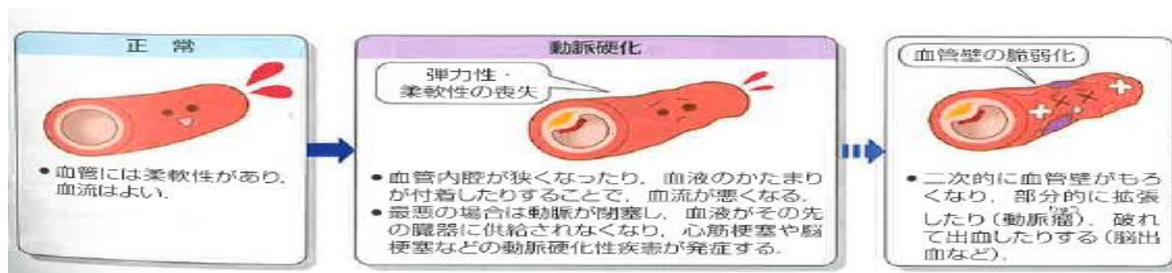
■高血圧を放置してはいけない理由■

血圧は高くても自覚症状があまり出ません。

しかし、高血圧の状態が続き、血管の壁に対して長期間圧力がかかっていると、血管壁は徐々に傷つき**動脈硬化**が進行します。

—動脈硬化とは—

動脈は心臓から全身に送られる血液の通り道のことです。この動脈の血管壁が傷つき硬く肥厚した状態を動脈硬化と言います。動脈硬化が進行すると、血管内腔が狭くなったり、血管壁がもろくなったりすることで、脳血管障害や心疾患、腎臓疾患や血管疾患など様々な疾患が引き起こされます。



そして、（動脈硬化などの要因で）血圧が高い方が過度な運動や飲酒、ストレスなど何らかの原因で著しい血圧の上昇（多くは180/120mmHg以上）をすると意識障害や呼吸困難を伴う高血圧緊急症を発症します。高血圧緊急症は早期に治療をしなければ死に至ることもあります。



参考：MEDIC MEDIA, 『看護が見える vol.3』

日本高血圧学会 治療ガイドライン2019

https://www.jpnsh.jp/data/jsh2019/JSH2019_noprint.pdf

■高血圧の予防法■

適正体重維持



運動

制酒・禁煙



ストレス解消

栄養バランスの取れた食事



食塩制限

適正体重の維持

BMIは25未満が正常値です。肥満になると自律神経の乱れや体液量の増加によって血圧が高くなります。適正体重を維持するようにしましょう。

運動

有酸素運動は降圧効果が証明されています。ウォーキングなど少し汗ばむくらいの運動を1日30分程度行うようにしましょう。

制酒・禁煙

毎日の飲酒や多量飲酒は慢性的な高血圧を引き起こします。タバコのニコチンは動脈硬化を高め、血圧を上昇させます。飲酒量を減らすことや、禁煙を目指しましょう。

ストレス管理

過度のストレスやストレスの蓄積は自律神経系を乱し血圧が上がる原因となります。習慣的にストレス解消を行うようにしましょう。

参考：MEDIC MEDIA, 『看護が見える vol.3』
ドクタートラスト https://doctor-trust.co.jp/pdf/2015/03_hypertension.pdf
オムロン血圧計の正しい使い方
<https://www.healthcare.omron.co.jp/product/hem/howto/>

栄養バランスの取れた食事

野菜や果物は血圧を下げる作用のあるカリウムが豊富です。普段の食事で積極的に摂取するようにしましょう。

食塩制限

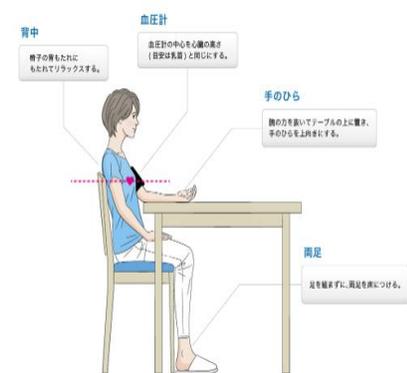
食塩の摂りすぎは血管が収縮し、血圧を上昇させます。1日の塩分摂取量は成人1人1日当たり男性7.5g未満、女性では6.5g未満と設定されています。また、高血圧及び慢性腎臓病（CKD）の重症化予防のための食塩相当量の量は、**男女とも6.0g/日未満**です。普段の食事から減塩に取り組みましょう。

■血圧の測定法■

血圧は様々な原因で変動します。血圧を測定する時には、できるだけ**同じ時間帯に、安静を保った状態**で測定をするようにしましょう。

変動因子	血圧	機序	変動因子に対する対処
気温(室温)	↓(気温が高い場合) ↑(気温が低い場合)	●末梢血管が拡張するため血圧が低下する。 ●末梢血管が収縮するため血圧が上昇する。	●測定環境を24±2℃に保つ。
体位	立位<坐位<臥位(収縮期血圧)	●重力の影響で臥位より坐位、坐位より立位の方が、静脈還流量が減るため血圧は低くなる。	●決まった体位で血圧を測定する。
食事	↑	●代謝の亢進により酸素需要が高まり血圧が上昇する。	●食後の血圧測定は避ける。
精神的興奮、ストレス	↑	●不安や緊張時には交感神経系が興奮し、血圧が上昇する。	●患者さんがリラックスできるように努める。
入浴	↓(入浴後)	●温熱効果による末梢血管の拡張のため血圧が低下する。(湯温によっては入浴直後、一時的に血圧が上昇する)	●入浴後の血圧測定は避ける。
運動	↑	●代謝の亢進により酸素需要が高まり血圧が上昇する。	●運動後の血圧測定は避ける。
日内変動	↑(昼間) ↓(夜間)	●昼間は交感神経系が優位であるため血圧は上昇する。 ●夜間は副交感神経系が優位であるため血圧は低下する。	●毎日決まった時間に血圧を測定する。
飲酒	↓(一時的) ↑(長期的摂取)	●アルコールの血管拡張作用により、一時的に血圧が低下する。 ●長期にわたる飲酒は高血圧のリスクとなる。	—
喫煙	↑	●ニコチンが交感神経系を刺激するため、血圧が上昇する。	—

●この他にも女性は男性より血圧が低く、高齢者では血管の弾力性の低下などにより収縮期血圧が高くなるという傾向がある。



保健師からの一言

高血圧症は日本人にとって身近な疾病です。しかし、高血圧を診断されても医療機関の受診をしないことで、重篤な疾患に発展させてしまう方が多い現状があります。一年に一度の健康診断で高血圧の診断となった人は、まずは医療機関で再検査を行い、医師の指示の基、生活習慣の見直しや内服治療を行うようにしましょう。また高血圧でない方も加齢に伴い高血圧になる可能性は高いことを意識し、減塩や体重管理など高血圧にならないための対策を今から行うようにしましょう。