

# 健康

保健福祉課  
☎(84)4926



## 高血圧の放置は重大な合併症に

高血圧は、日本人の死因の上位を占める心臓病や脳卒中、腎臓病等と深い関わりのある病気です。

現在、高血圧が疑われる人は、日本人の4人に1人、およそ3300万人と推定されています。ただし、このうち何らかの治療を受けているのは、1000万人にすぎないといわれており、多くの人が血圧の異常を放置しています。

平成15年度の町の基本健診結果では、正常血圧（130未満、85未満）47・6％、130以上160未満あるいは、85以上100未満の要指導者42・4％、160以上あるいは100以上の要医療者10・1％という結果で、明和町は高血圧傾向のかたがかなり多いことがわかります。

高血圧が怖いのは、症状が現れにくいいため気づかないうちに進行し、やがて生命を脅かす合併症を起こす危険性が高いということです。食事を始めとする生活習慣を見直して、高血圧を防ぎましょう。

### どうして高血圧になるか？

#### 本態性高血圧

原因がはっきりわかっていませんが、体質（遺伝）・パランスの悪い食事・塩分のと

りすぎ・肥満・運動不足・ストレス・飲酒・喫煙などの生活習慣が、関わるといわれています。

#### 二次性高血圧

腎臓病や内分泌系の病気、薬剤の影響などで起こる高血圧です。

血圧は、常に変動しています。1日の内でも、起床時から上昇し、日中は高くなり、夜にかけて下降し睡眠中は最も低くなります。食事や入浴、排尿、排便時はやや高めです。また、緊張やストレス、寒さなどによっても血圧は上昇します。血圧は、測定する環境によっても値は変わるので1回計っただけで高い、低いなどと決めつけないようにし、何度か測定をしましょう。

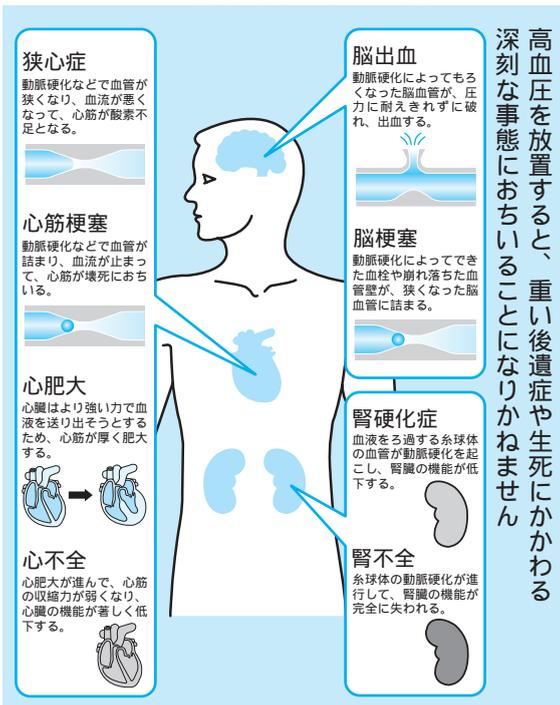
高血圧を防ぐために、ライフスタイルを見直すことから始めましょう。

1 食事は、塩分を控えバランスよく食べる  
2 適度な運動を心がける  
ウォーキング等の有酸素運動が効果的です。

3 休養を心がける  
ストレスをためない。十分な睡眠をとり翌日に疲れを残さない。

4 寒さや急激な温度変化に注意する  
心臓に負担がかからないよ

### 高血圧がもたらす合併症



1 塩分を控える  
2 たんぱく質をしっかりと取る  
たんぱく質は、丈夫な血管を保って動脈硬化を防ぐのに欠かせない栄養素です。  
3 カリウムを十分に取る  
カリウムには、ナトリウム

を対外に排出して血圧上昇を防ぐ働きがあります。野菜や果物・海藻・いも・大豆などを積極的に取りましょう。  
4 カルシウムを取る  
カルシウムが不足すると、骨のカルシウムが溶け出して血管を収縮させ、血圧上昇を促すといわれています。牛乳・乳製品・小魚等をしっかりと取りましょう。  
5 アルコールは、控えめにする  
以上の注意を守って血圧を正常に保ちましょう。また、すでに高血圧のかたは、合併症を防ぎましょう。