



令和8年

保健便り

10月号



血圧が高いとなぜいけないの？

血圧とは、心臓が血液を送り出す際に血管の壁にかかる圧力のことです。この圧力が常に高い状態が続くと血管の壁は少しずつ硬くなり弾力性を失っていきましますし、心臓に過度な負担がかかると心臓の筋肉が厚くなったり、機能が低下します。

血圧が高いことは「サイレントキラー（静かな殺し屋）」とも呼ばれ、自覚症状がほとんどないため放置してしまいがちで、気づかない間に身体を蝕んでいきます。血圧が高い状態を放置すると、血管や心臓だけでなく、脳や腎臓などにも負担がかかり、深刻な病気につながる可能性があります。

- ・血管が硬くなり弾力性を失い、**動脈硬化**が進行する
- ・心臓に過度な負担がかかり、**心筋梗塞**や**心不全**のリスクが上昇する
- ・脳の血管が損傷し、**脳卒中**や**認知症**のリスクが高まる
- ・腎臓の血管が傷つき、腎機能が低下し**腎不全**につながる
- ・網膜の血管が損傷し、**視力低下**や**失明**の可能性がある

日本の成人の約3人に1人が高血圧であるといわれており、年齢が上がるほど割合が高くなります。

《高血圧を予防するには》

- ・血圧を測り、自分の血圧を知る。

140/90 mm hg 以上だと高血圧と診断されます。必要に応じて受診しましょう

- ・1日の塩分は6グラム以下、栄養バランスの整った食事を摂る
- ・ウォーキングなどの**有酸素運動**を習慣化する
- ・**適正体重**を維持する
- ・**良質な睡眠**をとる
- ・**禁煙**
- ・**ストレス**を溜めない