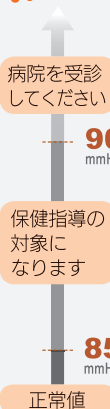


特定健診で調べる「**血圧**」の項目はこの**2**つです

1 拡張期血圧 **いわゆる「下」の血圧です**



異常値の意味

心臓に血液が戻り、心臓が拡張しているときの血圧のことです。最低血圧ともいわれ、常に最低でもこれだけの圧力が血管壁にかかっているということを意味します。

放置すると…

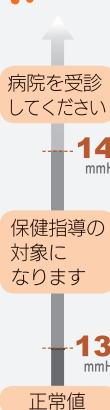
たとえば、上は正常値で下だけ高い、という場合も高血圧と診断されます。拡張期血圧が高いと脳出血を起こしやすくなります。

改善するには

肥満、たばこ、塩分のとりすぎ、お酒の飲みすぎ、ストレス、寒さといった要素は、血圧を高くします。反対に、カリウムや食物繊維を多く含む野菜、有酸素運動、睡眠は血圧を下げる効果があります。血圧を高くする要素をできることから減らし、低くする要素を多くするよう心がけましょう。



2 収縮期血圧 **いわゆる「上」の血圧です**



異常値の意味

心臓が収縮し、大動脈へと血液を送り出すときの血圧のことです。最高血圧ともいわれ、血管壁にもっとも強く圧力がかかるときの数値です。高齢になると血管の弾力性が低下するため、収縮期血圧が高くなる傾向があります。

放置すると…

血圧が高くても自覚症状はありませんが、放置すると全身の細動脈に動脈硬化が進みます。すると、脳出血や脳梗塞、心筋梗塞など命にかかわる病気を引き起こすほか、目や腎臓などの障害も招きます。

改善するには



改善する方法は「拡張期血圧」の項目と同じです。年齢が上がるとともに上昇しやすい項目ですので、軽い異常のうちから対策をとりましょう。

今日から
始められる
簡単減塩法

塩分の1日摂取量は10gまで、高血圧の人は6gまで。しかし実際にはオーバーしている人が多いのが現状です。ちょっとした工夫で、塩分をとる量を減らしてみましょう。毎日続ければ、かなり効果があります。

- 漬物は残す(2~3g減)
- ラーメンやうどん・そばなどの汁は残す(2~3g減)
- しょうゆやソースは直接かけず、小皿でつけながら食べる(2~3g減)
- インスタント食品は塩分が多いので、回数を減らす(1食で6~7g減)
- 塩鮭や干物、たらこ、佃煮などは残す(2~3g減)
- お味噌汁は具たくさんにして汁は少なめに(1g減)



「血圧が高い」といわれても、「年だから」「体質だから」とそのまま放置する人が多くいます。軽い高血圧なら薬に頼らず改善することも可能で、**心臓や血管、腎臓への負担を減らせますので、放置は禁物です。**

監修／**あいち健康の森**
健康科学総合センター副センター長
津下一代

血圧の項目に異常があったら

「**仮面高血圧**」と「**白衣高血圧**」

「仮面高血圧」は、普段は高血圧なのに健診時や病院では正常に下がる現象で、喫煙する人、ストレスの多い人に見られます。たばこを吸うと血圧は上がりますが、医療機関では吸えないため低めの血圧になります。また、健診や診察の待ち時間にリラックスして、血圧が下がるのです。

逆に「白衣高血圧」は、医師や看護師の白衣に緊張して、本来の血圧より高くなる現象です。血圧は状況によって大きく変動するため、本来の血圧を把握するには家庭血圧計を併用することが必要となります。