

幸福で豊かな生活は、健康な毎日から



(一財)九州健康総合センター
北九州市八幡東区平野3-2-1
電話(0)93-672-6050
http://www.kyuken.or.jp
編集 機関紙編集委員会
発行人 久野靖治

あなたの血圧はどれくらいですか？

この質問に数値で答えられる人はどれくらいいるでしょうか。高血圧で通院中の方を除いてほとんどの方は、血圧を測るのは1年のうちで健診の時くらいであり、自分の血圧は「だいたい正常範囲」「低めが多い」「健診の時はいつも高い」・・・など大まかにしか把握していないのが現状だと思います。



医師 長谷川 潤

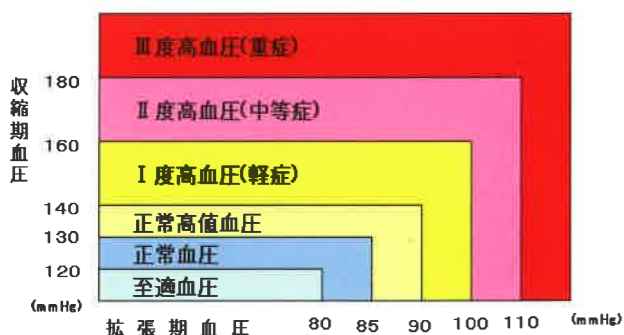
1. あなたの血圧のタイプは

そもそも健診の時の血圧は正確なのでしょうか。血圧の数値は時と場所によってある程度変動します。急いで健診に来られたり、屋外が暑かったり、寒かったりする時に、そのまま血圧を測定した際には、最初の測定では異常高値を認めるも、落ち着いてから測り直すと、正常血圧まで下がることを経験した方も多と思います。これは運動や寒暖の環境に対応して、一時的に心臓や血管が緊張していたと考えられ、特に問題とはなりません。

また、健診や病院で測定する時はいつも緊張してしまい血圧が高くなるが、家や職場で測る際の血圧は正常範囲となる方もいます。このタイプは「白衣高血圧」と呼ばれます。その一方、逆に家庭や職場ではいつも過度なストレスを感じており、血圧高値なのに対し、病院等ではその状況から解放され血圧が正常となる「仮面高血圧」の方もいます。

では白衣高血圧と仮面高血圧のどちらが危険なのでしょうか。そもそも動脈硬化は日常的に血圧高値が続くような状態で徐々に生じてきます。つまり、通常の状態である、家庭や職場などでの血圧の方が重要となり、仮面高血圧こそが危険の状態と考えられます。

血圧の分類(日本高血圧学会)



2. サイレントキラーとは？

健診での高血圧の有所見率は年齢とともに増加しております。また、この状態を長年放置されている方も多くいます。これは自覚症状がないことが大きな理由となっていると考えられます。しかし、高血圧を放置し続けると、加齢や脂質異常、糖尿病、喫煙などと加担し、長年の経過で全身の血管に動脈硬化を進行させ、結果として様々な合併症を引き起こします。高い血圧による速い血流により血管が次第に硬くなり、内腔が狭くなるのです。そして今まで症状がなかった人が、突然、脳梗塞や心筋梗塞など生命に関わる疾患を起こすことから、高血圧がサイレントキラー(静かなる殺し屋)と呼ばれているのです。

3. 家庭血圧について

現在の診療においては、家での血圧を血圧手帳に記載してもらうことが、治療にとって大変重要となっております。もちろん家庭血圧も測定値には変動がありますが、複数の血圧データから現在の状況を評価し、適正な内服薬の調整を可能にしているのです。

特に家庭血圧を測って頂きたい方は、「健診で注意を受けた方」「落ち着いて測定して血圧高値であったことがある方」「喫煙や肥満等の高血圧のリスクがある方」または「中年以上の方」などです。定期的に血圧を測ることは健康に対する意識付けにもなりますし、体調の自己管理にも役立ちます。

家庭血圧の正しい測り方

- 上腕血圧計を選びましょう。
- 朝と晩に測定します。
朝の測定：起床後1時間以内・朝食前・服薬前
晩の測定：就寝直前
- トイレを済ませ、1～2分椅子に座ってから測定します。
- 週に5日以上測定した結果を主治医にお見せ下さい。



出典：日本高血圧学会

4. どのような人が高血圧になる？

ほとんどの高血圧は、原因として遺伝的要因や生活習慣が要因となる本態性高血圧と言われております。生活習慣が起因する多くの場合、肥満や脂質異常、喫煙、過度なストレスなどが高血圧のリスクとなります。健診結果をみますと、中年以降で発症する方が多いです。傾向として、食生活が大きく影響しております。濃い味付けは塩分が多い食事であり、血圧が上昇します。小さい頃からの趣向が影響しますので、ご両親に血圧が高い方がいる方も注意が必要です。

5. 高血圧の予防・治療

日本高血圧学会の「高血圧治療ガイドライン2009」によると診察室で測定した血圧(病院・診療所・健診等で医師・看護師により測定された血圧)140/90mmHg以上、家庭で測定した血圧が135/85mmHg以上を、「高血圧」としています。

軽度の高血圧の場合は基本的には生活習慣の改善が最重要となります。適度な食事、および適度な運動による減量や禁煙などです。投薬が必要と判断されるほどの高血圧の場合(健診で要精密検査レベル以上)、まずは原因精査を行い、高血圧の原因としてホルモンの異常や血管の狭窄異常などが無いことを確認することも必要となります。一般的な本態性高血圧の場合血圧の降圧目標は合併症の有無や年齢により変わります。主治医の指示に従い、生活習慣の改善および内服治療を継続して行っていくことが重要となります。

健康診断Q&A ～よくあるご質問におこたえします～

健診を受ける際の注意事項について
《正確な検査をするために注意事項はお守りください》



Q. 食事は必ず抜かなければいけませんか？

A. 血液検査がある場合、食事の影響が出る検査項目がありますので、空腹時の採血をします。午前の受診であれば朝食を、午後の受診であれば昼食を抜いてお越しください(水・お茶のみ可)。また、胃の内視鏡検査やバリウム検査、腹部超音波検査がある場合は、健診前日の午後9時以降絶食となります。お食事をしていただいた場合は、検査の質が大きく下がります。判定できないことも十分考えられます。



Q. 薬を服用していますが、健診当日飲んでもいいですか？

A. 主治医にご相談の上、検査当日の朝だけ中止してください。中止できない薬は、極力早い時間に出来るだけ少量の水で服用してください。



Q. 健診前日に飲み会がありますが、健診を受けてもいいですか？

A. 過度の飲酒と動物性脂肪の摂取は、血液検査や尿検査への影響が大きいため、健診結果が悪くなるのが十分考えられます。お勧めできません。



Q. 風邪気味ですが、健診を受けても大丈夫ですか？

A. 検査結果の一部に異常が出る可能性があります。体調が回復してからの健診をお勧めします。



Q. 生理中の尿検査や便検査は問題ないですか？

A. 尿蛋白と尿潜血に関しては、正確ではなく陽性反応が出る可能性があります。また便に経血が混じると便潜血反応は陽性になります。生理中での検査はお勧めできません。

Q. 便潜血検査の採便は何日前から採っていいですか？

A. 5日以内に採取し、冷暗所に保存してください。低温(2℃～10℃)での保存が可能であれば精度は高まります。



新任理事長よりご挨拶

九州健康総合センターは、働く人々の健康づくりを通しての社会貢献をするべく、昭和54年に誕生してから33年が経過いたしました。私は当センターに16年間務めてまいりましたが、今年3月より理事長を拝命いたしました。お客様の立場に立って考え、技術と品質に裏打ちされた真心のこもったサービスをお届けすることで、お客様に信頼され喜ばれるようこれからも全力で取り組む所存です。皆様一人ひとりが健康状態を把握され健康増進に取り組むために、九州健康総合センターを十分にご活用下さいませようお待ちしております。



江頭 完治

～九健けんこう塾のご案内～

平成25年度より無料講話を開催中です。健康づくりに役立つ情報を保健師・管理栄養士・健康運動指導士など専門職がご紹介いたします。どなたでも参加できますので、お気軽にお申し込みください。皆さまのご参加をお待ちしております。詳しくはホームページでもご覧いただけます。⇒http://www.kyuken.or.jp/ ★平成26年予定
1月23日(木)
2月6日(木)
2月27日(木)
各日とも13:30開講



～センターからのお知らせ～

当施設内健診について、平成25年4月1日から健診時間帯予約制を開始しました。事前にご予約のお電話をお願い致します。

予約専用 電話 093-672-6210

編集後記

今回のテーマは、「血圧について」のお話でしたが、私自身も血圧が高く、今回改めて「高血圧」の怖さを認識したところ。日頃から血圧を測っている方は少ないと思いますが、ご家庭で測れる血圧計もあります。ご自分の血圧の値を把握して、健康管理に努めてはいかがでしょうか。

T.O