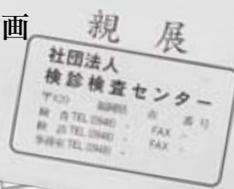


親展



いきいき健康生活応援ページ

# 健康のススメ！

## Vol.2

「自分の血圧値は今・・・」

～生活習慣病による早世・障害の予防に向けて～

### 成人における治療対象血圧・降圧目標血圧（表②）

	糖尿病患者	若年者 中年者	高齢者 (65才以上)	家庭血圧
<b>治療が必要な血圧値</b>				
収縮期血圧（上の血圧）	130 以上	140 以上	140 以上	135 以上
拡張期血圧（下の血圧）	80 以上	90 以上	90 以上	85 以上
<b>目標血圧値</b>				
収縮期血圧（上の血圧）	130 未満	130 未満	140 未満	
拡張期血圧（下の血圧）	80 未満	85 未満	90 未満	

表①の見方ですが、血圧を測定して、上の値が146、下の値が90ならば、収縮期血圧「上の血圧（縦の軸）の146の所と、拡張期血圧「下の血圧」（横の軸）の90の所とが交わる所になります。この場合は、軽症高血圧になります。よって、生活習慣改善を行い、1〜3ヶ月以内に再測定し、それでも血圧値が高ければ、医師の指示による服薬治療等適切な処置が必要になります。

また血圧値が正常血圧・正常高血圧の所にある方も、今後高血圧にならないためにも、生活習慣の改善等注意しましょう。

年齢や糖尿病の方など場合によつては血圧の正常基準が変わります。

ここまでは、糖尿病等の疾病のない一般人について血圧値の見方を説明してきましたが、血圧の正常基準は年齢や糖尿病等の疾病の有無により変わります。よって、治療が必要な血圧値や目標血圧値も異なりますので、ご自分の体の状態にあつた基準での血圧管理が重要です。（左上表②参照）

急に心臓が痛くなつて、そのまま倒れたんです！

特に自分の体について、それほど気になるところも無く、忙しさの余りつい健診も受けずにきた59歳Aさん。

ある日、突然、心臓に激痛が走り、そのまま倒れてしまいました。運ばれた病院での検査で、心筋梗塞と診断。血圧値も、高血圧値を指していました。

次の表③は、50歳で軽症高血圧から10年単位で血管変化を起こし、臓器障害（心筋梗塞）まで進展してしまつたAさんの経緯と、健診や健康についてのAさんの話をまとめたものです。

### Aさんの心筋梗塞発症までの経緯（表③）

		左室肥大		
		高脂血症		心筋梗塞
軽症高血圧	← 健診未受診 →	重症高血圧	← 健診未受診 →	
50 歳	51 歳～54 歳	55 歳	56 歳～58 歳	59 歳

- 自分の体はなんともない。忙しくて、健診を毎年は受けられない。
- 要注意・やや高めなら、数年おきていいだろうと思つていた。
- 健診で何を見ているのか、結果をどう見たらいいのか分からなかつた。

（Aさん本人談より）

### 「健康のススメ」まとめ

今回の「健康のススメ」ポイントは、高血圧にならないために、毎年行われる健診などを活用して、自分の身体の状態・血圧値の変化を定期的にきちんと把握することです。そして、早い段階から生活習慣の見直しを行い、予防していくことが大切です。

【次回は、高血圧の具体的な予防策について掲載予定です。】

問 保険環境課医療介護保険係 ☎65・1087

問 健康福祉課健康づくり係 ☎65・0001

問 福岡県介護保険広域連合嘉穂支部 ☎65・1151