

成人における治療対象血圧・降圧目標血圧

		糖尿病患者	若年・中年者	高齢者 (65 歳以上)	家庭血圧
治療対象血圧	収縮期血圧	130 以上	140 以上	140 以上	135 以上
	拡張期血圧	80 以上	90 以上	90 以上	85 以上
降圧目標血圧	収縮期血圧	130 未満	130 未満	140 未満	
	拡張期血圧	80 未満	85 未満	90 未満	

血圧が高いと なぜ腎臓を傷めるの？

高血圧が持続した結果、腎臓の細い血管に負担がかかると血管が硬くなり、血液の通り道が狭くなります。狭くなると腎臓へ流れる血液量が減り腎臓の糸球体（体に必要なものと、いらぬものをろ過しているところ）が硬くなったり、腎臓が萎縮して、腎臓の機能が低下します。そのため、徐々に腎臓に障害をきたし腎臓の働きがなくなることから透析が必要になるのです。

また、レニンと呼ばれる血圧を調整する酵素も腎臓でつくられています。腎臓が悪くなるとこのホルモンによる調整が利かなくなると血圧が上がりやすくなります。血圧が高くなると腎臓を傷め、また、腎臓が悪いと血圧の調整ができなくなり血圧が上がることになります。血圧と腎臓はこのように密接な関係をもっているのです。

高血圧が持続する。

腎臓の細い血管（動脈）が硬くなる。

血管（動脈）の壁が厚くなり、血液の流れる道が狭くなる。

腎臓の血流量が少なくなり、糸球体が硬くなる。腎萎縮などが起きる。

腎臓の働きが障害される。（腎硬化症）



血圧コントロールが腎臓を守る

皆さん、ご自身の血圧がどのくらいかご存知でしょうか？

まずは、血圧の値を知ることからコントロールが始まります。血圧をコントロールすることが腎臓を守ることに繋がります。

また、「お薬を飲んでいるから食事は気にしていません。」と言われる方もいますが、減塩はお薬を服用中の方も必要です。

次回（1月号）は、「腎臓を守るための予防方法について」をご紹介します。

【問合先】健康福祉課 健康推進係
（ひまわりの里） ☎65・0001

健幸サポート教室のお知らせ！

日時 11月29日（木）
9時30分～受付
場所 総合福祉センター
「ひまわりの里」
テーマ 「高血圧」
内容 保健師・管理栄養士の話と試食
その他 予約制で参加費は無料です。
詳しくはお問い合わせください。