



保健師のおはなし

高血圧を放っておいていませんか？

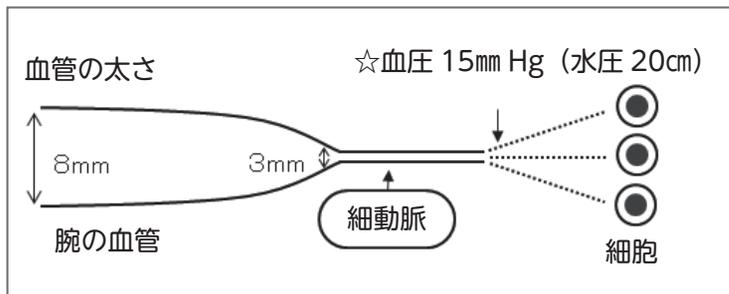
◆血圧はいつも一定ではありません

血圧は心身の状況や環境によって常に変動しています。測るたびに違うのでどれが本当なのかわからず、数値が高くても気にしないで放っておいていませんか？

通常、睡眠中は低く、朝になると起床前からゆっくり上昇し、昼間の活動量が多い時間帯には高くなります。夕方になって活動量が減ると血圧も低下し、睡眠中はさらに低くなります。正常な方は一日を通して血圧値を収縮期血圧 140mm Hg 以下、拡張期血圧 90mm Hg 以下で変動しています。

◆高血圧の先にある病気

血圧が 140/90mm Hg より高くなっても多くの臓器はその影響をほとんど受けず、自覚症状はありません。これは平滑筋（血管の壁の筋肉）の発達した細動脈（図1）が、血圧が上昇すれば収縮し、血圧が低下すれば拡張して抵抗を変化させ、次に流れる毛細血管の圧を 15mm Hg 圧になるよう調整しているからです。ですが、血圧が高い状態が続くと常に収縮を求められるため、細動脈壁が厚くなり、血管がだんだん細く固くなります（図2）。そして収縮・拡張による調整ができずに血管障害が進み、臓器への影響を及ぼし、脳血管疾患、虚血性心疾患、腎不全などの病気へと進行していきます。ここで初めて自覚症状がでます。



【図1】血管の太さ



高血圧が続くと血管がだんだん細く固くなる

【図2】細動脈の動脈硬化

◆高血圧を予防・改善するために

細動脈が傷み臓器障害が起こる前に、血圧を正常値に戻すことが大切です。まずは、普段の血圧を測ることからはじめてみませんか？血圧の高い方は生活習慣の改善に取り組み、それでも高い方は医療機関を受診しましょう。

★生活習慣改善のポイント

減量、塩分を控える、野菜・果物を積極的にとる、適度に運動する、飲酒は適量を守る など

問ふれあいセンターTEL 52-2000

砂川市公式LINE

友だち登録は
お済みですか？



問広報広聴係TEL 74-8763

市の人口 ★ 8月末現在★ ※ () 内は前月比

世帯数 8,724世帯 (-17) 人口 16,247人 (-36) 男 7,485人 (-12) 女 8,762人 (-24)

編集後記

▶砂高特集を作るにあたり、在校生や卒業生の方のお話を聞かせてもらいました▶皆さんそれぞれの思いを持って頑張っていることを実感▶校長先生が同級生のお父さんということも判明し、ご縁を感じた取材でした📷