



東海村国民健康保険(国保)では、住み慣れた地域で自分らしく過ごすことができるよう、被保険者の皆さんの健康寿命の延伸を目指し、さまざまな取り組みを行っています。このコーナーでは、生活習慣が原因で発症しやすい症状についてなど、皆さんの健康維持に役立つ情報をご紹介します。

【問い合わせ】保険課医療保険担当(☎282-1711 内線1131 ~ 1133)

自分の血圧の数値を知っていますか？

毎日を健康に過ごせるよう、高血圧に注意しましょう

今年も残りわずかとなりました。年末年始は、久しぶりに会う友人や家族などと楽しい食事の席が増える方も多いと思います。今年一年を元気に生活できた自分の体をいたわり、新年も健やかに過ごせるように、年末年始のひととき、自分の身体と向き合う時間を作ってみませんか。

冬は特に、高血圧への注意が必要です！

血圧は一定ではなく、寒暖差に伴う「季節変動」があります。気温が低下する冬場は、寒さによる血管の収縮のほか、血圧を上げることで体温を維持しようとする体の働きや運動量の減少、塩分の多い食事が増えることなどが重なることで、血圧が上昇する傾向にあり、特に注意が必要です。

● 高血圧とは…

高血圧とは「収縮期血圧が140mmHg以上または、拡張期血圧が90mmHg以上」になる病気です。日本人の約4,000万人が該当すると推定されていますが、治療を受けているのはわずか2割(約800万人)といわれています。

高血圧は自覚症状がほとんどないため「サイレントキラー」といわれています。血圧を測らなければ正常かどうか分からないため、自分では気付かないまま悪化して、突然、脳卒中や心筋梗塞、心不全などの重大な病気を引き起こしてしまいます。また、高血圧になると心臓に負担がかかります。特に、高血圧が続くと腎機能が低下し、腎臓の機能が悪くなると高血圧を招く、という悪循環がみられます。

● 健診を受診するなど、自分の血圧を知りましょう

血圧を適切にコントロールすることは、慢性腎臓病の予防や悪化の抑制にもつながります。年に1度は特定健診を受診する、毎日自宅で血圧を測るなど、自分の血圧と健康状態を知ることが大切です。

【成人における血圧値の分類(mmHg)】

分類	診察室で測る血圧		家庭で測る血圧	
	収縮期血圧 (上の血圧)	拡張期血圧 (下の血圧)	収縮期血圧 (上の血圧)	拡張期血圧 (下の血圧)
正常血圧	120未満	かつ 80未満	115未満	かつ 75未満
正常高値血圧	120 ~ 129	かつ 80未満	115 ~ 124	かつ 75未満
高値血圧	130 ~ 139	かつ/または 80 ~ 89	125 ~ 134	かつ/または 75 ~ 84
I度高血圧	140 ~ 159	かつ/または 90 ~ 99	135 ~ 144	かつ/または 85 ~ 89
II度高血圧	160 ~ 179	かつ/または 100 ~ 109	145 ~ 159	かつ/または 90 ~ 99
III度高血圧	180以上	かつ/または 110以上	160以上	かつ/または 100以上

一般的にいわれる高血圧

村の令和4年度の特定健診では、受診者の約45パーセントの方が、収縮期血圧が130 mmHg以上または、拡張期血圧が85mmHg以上(保健指導判定値)でした。



ちょっとした心掛けで高血圧を予防しよう！

高血圧を予防するために、右の「高血圧予防のための具体的な行動」をご覧の上、まずはできることから取り組んでみませんか。また高血圧について詳しく知りたい方は、右の参考サイトをぜひご覧ください。

【参考サイト】



日本高血圧学会



厚生労働省 e-ヘルスネット

高血圧予防のための具体的な行動

- ▽麺類の汁は残す
- ▽弁当・惣菜を購入する際は「食塩量」の表示を確認する
- ▽家庭での味付けは、調味料の使い方に気を付けて薄味にする
- ▽よくかんで食べ、腹八分目を心掛ける
- ▽野菜を意識して食べる
- ▽ストレスをため過ぎない、生活の中で深呼吸を意識する
- ▽睡眠をしっかり取り、睡眠不足の日は無理をしない