



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(全6回)。

【問い合わせ】住民課保険年金担当(☎282-1711 内線1136)

## 自覚症状がほとんどない「高血圧」。放置していると、動脈硬化が進行する恐れが… 日本人の約5人に1人が「高血圧」といわれています！

### 「高血圧」とは…

#### 【高血圧は自覚症状がなく、気付きにくい】

心臓は、心臓の筋肉(心筋)を伸ばしたり縮めたりしながら全身に血液を送る、ポンプのような役割をしています。この時に血管にかかる圧力を「血圧」といい、その数値が基準値より高い状態が「高血圧」です。高血圧の多くは、遺伝や加齢、不健康な生活習慣等が重なり合って起こりますが、自覚症状がほとんどないため、高血圧が危険な状態だとは認識できないことが多いようです。

#### 【心臓や血管に大きな負荷がかかり、動脈硬化に】

血圧が高くなると、血管に強い負担がかかっ

### 〈健診結果の見方〉

	基準値	要注意	治療が必要
収縮期(最高)血圧(mmHg)	130未満	130以上140未満	140以上
拡張期(最低)血圧(mmHg)	85未満	85以上90未満	90以上

て血管が傷つき、血管の弾力性がなくなったり、内壁が狭くなったりする「動脈硬化」が進行します。

#### 【動脈硬化が進行すると、心筋梗塞や脳梗塞の恐れが…】

村では、男女ともに急性心筋梗塞による死亡率が全国と比べて高い状況となっています(平成31年茨城県市町村別健康指標より)。これには、高血圧による動脈硬化等が大きく影響していると考えられます。

### 「冬」は高血圧に要注意！ その理由は？

#### 【理由① 寒さで血管が収縮するから】

寒いと、体温を逃がさないように血管が収縮し、細くなります。狭い血管に血液を押し出すことになるため、冬は血圧が高くなる傾向にあります。

#### 【理由② 飲酒等の機会が増えるから】

アルコールや塩分を取り過ぎると、血圧が上昇します。12月に入ると、クリスマスや忘年会等で、お酒や味の濃い食事を取る機会が増えるかもしれません。高血圧にならないよう、より一層の注意が必要です。



#### 【理由③ 屋外と室内の温度差が大きくなるから】

「寒い屋外と暖かい屋内」、「寒いトイレや洗面所と温かい浴室」など、気温が大きく変化することで血圧も急変動します。これを「ヒートショック」といい、血管に大きな負担がかかるため、心筋梗塞や脳梗塞などのリスクが高くなります。

冬は特に入浴時に注意を！



### 高血圧改善のための第一歩に！

## 血圧を下げる「4つのポイント」

#### ポイント①「塩分」

目標は一日に6グラム未満！

みそ汁は具の多いものを一日1杯にし、漬物等は控える。カリウムが豊富な野菜や果物、海藻を食事に取り入れ、体内の塩分を追い出す\*。

#### ポイント②「運動」

汗ばむ程度の運動を一日に30分！

ウォーキングや水泳等の有酸素運動が効果的。日常生活の中でこまめに動くのもお勧め。



#### ポイント③「禁煙」

喫煙は百害あって一利なし！

たばこを1本吸っただけで、収縮期血圧が10～20mmHg上がるともい



#### ポイント④「飲酒」

お酒を飲むなら適量を！飲み過ぎはNG！

男性の適量は、日本酒なら1合、ビールなら中瓶1本、焼酎なら半合弱が目安。女性は男性の半分～3分の2程度。

\*腎臓に病気のある方はカリウムを控える必要があるため、医師や管理栄養士にご相談ください。