

## 【第13回】けんぽの保健師コラム～血圧って何？～

第13回保健師コラムは、黒沢が担当致します。

皆さま明けましておめでとうございます。

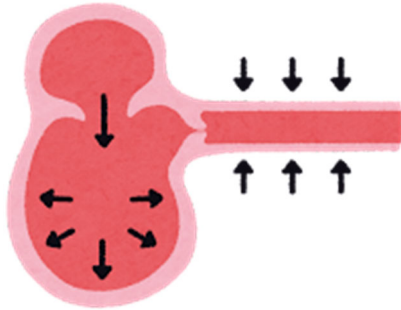
今年もたくさんの健康情報を定期的にお伝えしていきますのでよろしくお願いいたします。

さて、今月のテーマは「血圧」です。

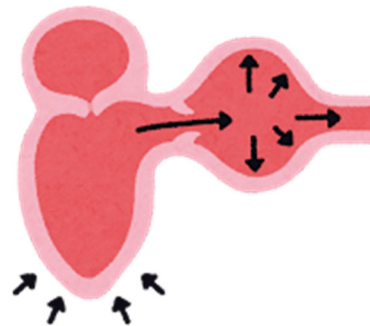
健康診断の結果票に「収縮期血圧」や「拡張期血圧」という記載がありますが、どのような状態での数値かご存知ですか？

血圧とは心臓から全身に血液を送り出すときに血管の壁に与えるパワー（圧力）のことです。これは、心臓の収縮で大きく変動し、最高値（収縮期血圧）と最低値（拡張期血圧）で測定されます。

よく血圧の事を“上”とか“下”という言い方をしますが、上は心臓が収縮して血液を送り出したときの「収縮期血圧（最高血圧）」のことで、下は心臓が拡張したときの「拡張期血圧（最低血圧）」のことで



収縮期血圧（最高血圧）



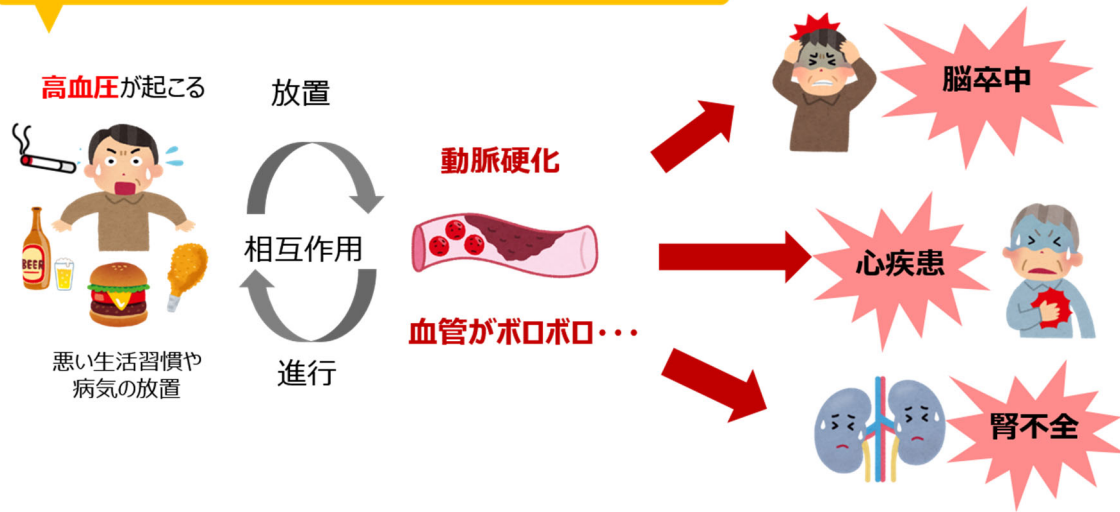
拡張期血圧（最低血圧）

そして収縮期血圧が 140 mm Hg 以上、拡張期血圧が 90 mm Hg 以上のとき、高血圧と診断されます。

このように高血圧の状態が続くと動脈硬化が進み血管にどんどん負荷がかかり続け、体の様々な部位に不具合が起こります。

高血圧は自覚症状がなく進行するため注意が必要です。

## 高血圧の状態を放置しておくと、どうなるの？



高血圧の治療では、まず生活習慣を見直すことから始めます。

特に大切なのが減塩と禁煙です。

ここでは、減塩をするためのポイントをご紹介します。

(1)調味料そのものを減塩タイプに変える



(2)味付けは、酸味・香辛料・うまみを活用する



(3)汁物は具だくさんにする



(4)麺類のスープは残す



(5)加工食品を控える



健康診断で血圧が気になった方、まずは、減塩の工夫を実践してみてください。

それでは、次回もお楽しみに。