



健康福祉センターさわやか ☎76-4006

高血圧の怖さ、知っていますか？

「高血圧」は身近な病気ですが、本当の怖さを知っているでしょうか？

高血圧は心臓や血管に負担がかかるため、さまざまな病気の引き金になります。

しかし、サイレントキラー（静かなる殺し屋）と呼ばれるように自覚症状は現れず、徐々に重症化することも少な

くありません。

近年では、日本人成人の約

半数は高血圧で、総数は約4

300万人にのぼっています

（H22厚生労働省第6次循環

器疾患基礎調査より）。

高血圧の原因は、両親から

の遺伝が4割を占めます。し

かし、その他の6割は生活習

慣といわれています。そのう

ち最も大きな原因は塩分、そ

の次が肥満です。つまり、高

血圧予防のためには、生活

や運動習慣の見直しが大切で

す。

洞爺湖町も例外

ではありません！

町の現状としては・・・

・洞爺湖町国民健康保険加入

者の50%以上が高血圧の治療

を受けている。

・高血圧にかかる医療費は、

全道でも上位（通院医療費

は181市町村中15位）。

特定健診受診者の中では・・・

・血圧値が基準値以上の割合

は、全道・全国と比べても高

い。

・生活習慣としては、喫煙率

が高い、間食が多い、運動習

慣がない、1日3合以上の飲

酒など、生活習慣病発症リス

クの高い項目が、全国と比べ

て高い。

高血圧をそのままにしておくと…気づかないうちに全身に合併症が広がっているかも！

脳では「脳出血」「脳梗塞」が起こり、片麻痺や認知症、命にかかわることも…

目では「高血圧性網膜症」「眼底出血」が起こり、失明すること…

下肢では「閉塞性動脈硬化症」が起こり、壊疽（えそ）となり、切断すること…

※壊疽（えそ）とは、体の一部が腐って、その部分の細胞が死ぬこと



心臓では「狭心症」「心筋梗塞」が起こり、心不全になったり、突然死すること…

腎臓では「腎硬化症」が起こり、腎不全に、さらには透析が必要になることも…

STEP1 まずは自分の血圧レベルを確認

高血圧の基準値は、140/90mmHg 以上です。これ以下の値の場合は正常域血圧とされていますが、最も良いのは120/80mmHg未満であることです。血圧が高くなるほど合併症が増えることがわかっているため、高血圧でなくても、数値の変化を確認する必要があります。

家で測るときのポイント

- ・上腕と心臓が同じ高さになるようにして測りましょう。
- ・朝晩同じ時間に測り、排尿後で食事前、内服前に測りましょう。
- ・測定した値は記録しておきましょう。



STEP2 生活習慣の見直し

高血圧の危険因子としては、塩分の摂りすぎや肥満以外にも、喫煙やストレスも影響します。まずは、減塩や禁煙、適度な運動、ストレス解消を心がけましょう。

生活習慣を見直しても血圧が下がらない場合は、薬物療法が必要な場合があります。内服で血圧が下がっても、勝手に量を減らしたり、内服をやめたりすることは危険です。また、内服をしているからといって、食事や運動は気をつけなくて良いわけではありません。内服と生活習慣の見直しの併用が、血圧コントロールには大切です。

STEP3 早期発見、早期治療

自覚症状が出ていない、今が健診受診のチャンスです！自分の血圧を知り、生活習慣の見直しをしてみませんか？高血圧に限らずすべての病気で、早期発見・早期治療がその後の人生を大きく左右します。すでに症状が出ていたり、健診で精密検査受診の指示が出た場合には、きちんと医療機関を受診し、早期に治療を開始しましょう。