

スマイルなんぶ通信 No.33

「なんぶ健康会議」に関わる課・組織が情報をお伝えします。
今回の担当は「医療センター」です。

だんだん寒くなり血圧が高くなる季節となりました。先月の広報の折り込みで今年の健診結果などから南部町に高血圧注意報が発令されました。今回は高血圧についてお伝えします。

* 高血圧について

- 本邦の高血圧症患者数は4,300万人で、高齢者の2人に1人が高血圧です。
- 発症には遺伝・環境両因子が関与し、特に塩分摂取過剰が問題です。
- 診察室血圧も重要ですが家庭血圧も重視しますので家庭血圧の測定が勧められます。
- 降圧対象は原則140/90mmHg以上で、降圧目標は140/90mmHg未満。糖尿病、蛋白尿陽性慢性腎臓病（CKD）患者では対象130/80mmHg以上、目標130/80mmHg未満。後期高齢者の降圧目標は150/90mmHg未満となっています。

* 高血圧の治療

- 高血圧治療の目的は、高血圧の持続によってもたらされる心血管病の発症・進展・再発を抑制し、死亡を減少させることにあり、高血圧患者が健常者と変わらぬ日常生活を送れるように支援することを目標とします。
- 生活習慣では①減塩（食塩1日6g未満）、②減量〔適正体重の維持（BMI 25kg/m²未満）〕、③運動（有酸素運動を中心に1日30分以上）、④節酒（エタノール換算で男性20—30mL/日以下、女性10—20mL/日以下）、⑤果物や野菜の摂取促進、飽和脂肪酸やコレステロール摂取の制限、⑥禁煙などが勧められます。
- 内服薬にはCa拮抗薬、アンジオテンシンⅡ受容体拮抗薬（ARB）、アンジオテンシン変換酵素（ACE）阻害薬、利尿薬、β遮断薬などがあります。処方された内服薬は主治医に確認し、内容を理解しながらしっかり内服しましょう。

* 高血圧ワンポイントアドバイス

- 家庭血圧測定には、上腕カフ血圧計が勧められます。
- 家庭血圧は原則2回測定し、その平均値をその機会の血圧値として用います。
- 家庭血圧測定は朝（起床後1時間以内、排尿後、朝の服薬前、朝食前、坐位1—2分安静後）、晩（就床前、坐位1—2分安静後）が基本ですすべての測定値を記録し診察時持参しましょう。

* 高血圧Q&A

- Q. 健診で高血圧を指摘されましたが家庭血圧は正常です。受診の必要はないですか？
- A. 安心は禁物です。家庭血圧の測定を続けその結果をかかりつけ医に診てもらいましょう。
- Q. 血圧とコレステロール、血糖どれに気を付ければいいのでしょうか？
- A. すべて生活習慣病に関する項目ですので全部重要です。
- Q. 血圧計がありません。どこで測ってもらえますか？
- A. 毎月15日のスマイルなんぶの日には分庁舎で保健師さんが血圧を測ってくれます。

