



今月の担当  
前 端 美 保  
保健師

間もなく秋が訪れようとしています。だんだんと肌寒くなりますので、体調を崩さぬよう十分に気をつけていきましよう。

さて、今回は血圧について最新の考え方をお知らせしたいと思います。

### 血圧とは？

血圧とは心臓が血液を送り出す時と心臓に血液が戻った時の圧力のことです。血圧が高いとそれだけ血管に強い圧力がかかることになるので、やがて血管の弾力性は失われ、傷んでいきまます。脆くなつた血管はつまったり破れたりしやすくなりまます。日本では高血圧の方は3、000万人いると推測されています。

### サイレントキラー

高血圧は別名「サイレントキラー（沈黙の殺人者）」と呼ばれます。これは、高血圧は自覚症状が出にくいので、知らず知らずのうちに血管が傷み、やがて脳卒中や心臓病などの合併症を引き起こし、死に至りやすいことからついた名称です。じわりじわりと忍び寄ると考えると怖いですよ。血圧が高いと言われるけれど調子は何ともないから大丈夫」と判断するのは危険なことと言えます。

### 血圧の正常値とは？

血圧の基準値は図のように定められています。縦軸の収縮期血圧は俗に言う「上の血圧」、横軸の拡張期血圧は「下の血圧」です。いわゆる「高血圧」は軽症高血圧、中等症高血圧、重症高血圧の三段階に分かれます。しかし「正常高値血圧」は、今は正常でもやがて高血圧に移行しやすい段

階なので安心はできません。そのため130/85以上になつてきた時には、注意が必要と考えたほうが良いです。皆さんの血圧はどの枠に入るでしょうか？

### 血圧変動の「魔の時間」

血圧も体温のように、1日の中で変動があります。生活習慣等による個人差はありますが、夜間睡眠中は低くなり、朝起きる頃（午前4〜6時ころ）に上昇し始めるという変動です。最も血圧が上がるのは午後2時〜3時頃です。血圧の高い人にとつて血圧が変動する時間は「魔の時間」です。なぜなら、血圧が大きく変動する時に脳卒中や心筋梗塞が起こりやすいためです。よく、冬にトイレで倒れる、早期に発作を起こすという話を聞くと思いますが、これらはいずれも血圧変動が大きい時間帯に起きていることが多いのです。また、血圧を変動させるものには、寒暖差、熱いお風呂、急激な運動などもありますので、高血圧の人はその変動が大きくなるように注意することも大切です。

### 家庭での血圧が大切！

健診の場などで、「こういう所に来たら高い」という話を聞くことがあります。人前に出ると緊張で血圧が上がる人もいますので、このような人には、自宅で定期的な血圧を測り、本当に高いのかどうかを見てほしいと思います。それで正常範囲なら心配しなくて良いでしょう。しかし、

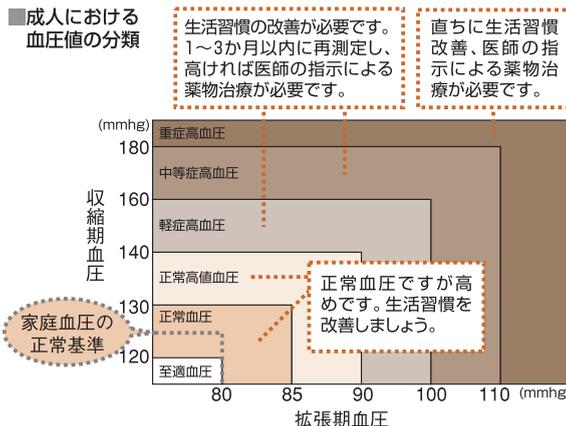
家でも高い（家での目安は135/85以上が要注意！）という時は生活習慣の見直しや、病院受診を考えましよう。自分の健康は自分で守る。ために、血圧測定を生活に取り入れてみませんか？

自動血圧計は保健センターでも貸し出しできますので、希望の方はご連絡ください。

### 家で測る時のポイント

- 腕で測る血圧計を選びましよう。
- 運動、食事の後は30分位休んでから測りましよう。

■成人における血圧値の分類



- 朝一番の血圧（起床後1時間以内、排尿後、服薬前、朝食前の安静時）を測りましよう！早朝高血圧は心筋梗塞や脳卒中を引き起こす危険性が特に高いです。
- 最低1週間は続けて測りましよう。
- 記録をつけ、病院にかかると同時にも見てもらいましよう。

お詫び  
先月号の保健推進委員名簿の中で上松敦子さんの担当地区を「さくら町内会」と紹介しましたが、「第7町内会」の誤りでした。お詫びして訂正いたします。