

高血圧について

高血圧

Ⅱ～Ⅲ度 高血圧
160以上 または 100以上

I度 高血圧
140-159 または 90-99

高値血圧
130-139 または 80-90

正常高値血圧
120-129 かつ <80

正常血圧
<120 かつ <80

高リスク

50代の3人に1人は
血圧130以上

要注意
高血圧への対策

高血圧の合併症 脳



- **くも膜下出血**: 血圧の急上昇と関係が深く、突然の激しい頭痛で発症します。非常に致死率が高い病気です。
- **脳梗塞**: 動脈硬化が進んだ脳の血管が詰まって起こります。体の麻痺や言語障害などの後遺症が残る場合が多いです。

高血圧の合併症 心臓・血管

- **心筋梗塞**：心臓に栄養を送る冠動脈に血のかたまり(血栓)がつまり心臓の筋肉が死んでしまいます。胸部に激痛をともなう発作を生じ、そのまま死亡してしまう事もある恐ろしい病気です。
- **大動脈破裂**：大動脈の動脈硬化が進行し、弾力性を失った大動脈の壁にコブ状の大動脈瘤ができます。この部分が破裂すると、出血死します。



高血圧の合併症 そのほか

- **腎硬化症**：腎臓の動脈硬化が進行すると、腎臓が硬く小さくなって腎硬化症になります。進行すると血液透析（人工透析）が必要になります。
- **アルツハイマー型認知症**：高血圧では正常な人と比べて約2倍なりやすいとされています。

血圧を下げるには

1. 減塩



2. 禁煙・減酒



3. 運動



減塩について

- 日本人の食塩摂取量の平均は10.1g/日で、食塩を摂りすぎています
- 食塩摂取量の目標値は8g /日（高血圧者では6g）とされており、ほとんどの人が減塩に取り組む必要があります
- イギリスでは国民全体の食塩摂取量が1日あたり9.5gから8.1gに減少（1.4gの減塩）したところ、血圧2.7mmHg減少、合併症による死亡率が40%以上減少

減塩 「一日6gのこつ」

- 食品の塩分を確認する
- 麺類の汁は残す
- みそ汁は一日一杯で具たくさん
- 佃煮漬物は控える
- カリウムが豊富な野菜、果物、海藻を取り入れた体内の塩分を追い出す
- しょうゆ類は「かける」より「少しだけつける」



運動

- 有酸素運動の効果

収縮期血圧 7.4mmHg↓ 拡張期血圧 5.8mmHg↓

少し汗ばむ程度に30分ほど行いましょう。

ウォーキング



水泳

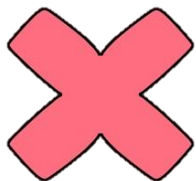


サイクリング(平坦な道)



一日10分でも効果あり
なるべく座っている時間を短く

- 筋トレ(無酸素運動)はすすめられない



血圧が上がります、注意

禁煙の効果

- タバコ一本吸っただけで、血圧が20mmHg上がります！



たばこ
一本吸うと

+20mmHg



収縮期血圧120mmHg
(正常)

収縮期血圧140mmHg
(高値血圧・高血圧)

減酒の効果

- お酒は適量を守ると血圧が5mmHg下がると言われています
- お酒を飲んだすぐあとは一時的に血圧が下がります。しかし、お酒が分解される翌朝の起きたときには血圧が高くなります。
- お酒の適量は、ビール500mlです



高血圧と適正配置

- 高血圧の急性期の症状は、頭痛や吐き気、けいれん、意識障害、視力障害など多岐にわたります
- コントロールが十分でない高血圧の症状がある者を高所作業に従事させないなど適正配置が必要です
- 健康診断によって高血圧（最高160mmHg以上、最低90mmHg以上）が判明している場合には、身体に負荷のかからない作業に配置するとされています
- 運転業務については、日本トラック協会が指標を出しています

