



■ 高血圧の診断と分類(図1)

「上の血圧」は「収縮期血圧」といい、心臓が収縮して血液を押し出したときの血圧です。「下の血圧」は「拡張期血圧」といい、心臓が拡張して血液を心臓に戻すときの血圧のことです。

「上」「下」の血圧  
血圧測定では、2つの血圧をチェックし、心臓や血管への負担の度合いを確認しています。

血圧とは  
心臓から押し出される血液が血管を通るとき、血管の壁を内側から押す「圧力」のことをいいます。  
血圧は、興奮や緊張によって高くなるほか、一日の中でも時間や気温によって変動します。

高血圧による腎臓への影響  
血圧が上がると腎臓への負担が増え、腎臓の機能が低下します。腎臓の働きが悪くなると、余分な塩分と水分の排泄ができなくなると血液量が増加し血圧が上がります。

この二つの血圧のどちらか一方、または両方の値が基準値より高いと「高血圧」と診断されます。  
健康診断や病院の診察室で測定した場合は、収縮期血圧が140以上、拡張期血圧が90以上で高血圧と診断されます。自宅で測定した場合は、収縮期血圧が135以上、拡張期血圧が85以上が高血圧と診断されます。(図1)

高血圧は「サイレント・キラー」(静かな殺し屋)  
高血圧の状態を放置しておくと、血管に常に高い圧力がかかるため、血管の壁の弾力性がなくなり、血管が老化する「動脈硬化」を招きます。するとそこにコレステロールが付着しやすくなり、どんどん血管は老化。さらに血圧が上がるとこの悪循環の状態になります。特に脳や心臓での動脈硬化は、脳梗塞や心筋梗塞など命に関わる病気を引き起こす可能性があります。高血圧は侮れません。

新たな国民病「慢性腎臓病(CKD)」  
慢性腎臓病とは、慢性に経過する腎臓病のことです。実は全国の患者は1330万人(20歳以上の成人の8人に1人)いると考えられ、新たな国民病ともいわれています。  
慢性腎臓病(CKD)はメタボリックシンドロームとの関連が深く、誰でもかかる可能性がありま

もっと元気に!

# 知って役立つ生活習慣病対策

血圧が高いと体に悪いの?

## 分かりやすい血圧の話

病院で測るといつもより高い!

健康推進課健康増進担当 ☎23-5311

病院や健康診断で一度は「血圧」を測ったことがある人は多いのではないのでしょうか? 「血圧が高い」とはどういうことなのか、一体何に気を付けたらいいのか。そもそも血圧とは何なのか? そんな素朴な疑問に答えます!



図で腎臓の位置をチェック!



現れます。放っておくと、どんどん進行し、透析療法や腎臓移植を行わなければいけなくなる可能性があります。

### 令和3年度 おおさき市民健診へ!

申し込みは2月15日(月)まで!  
申込書とお知らせを2月上旬に全世帯へ世帯主宛てに郵送します。申し込みのお知らせを確認の上、忘れずに申し込みましょう。

#### 腎機能も血圧も定期的に確認!

慢性腎臓病も高血圧もなかなか症状が現れず自覚がしにくいのが特徴です。だからこそ、定期的な血圧測定、血液検査、尿検査などで自身の体の確認が必要です。令和3年度、健康診断に行きましょう!

#### 健診結果で腎機能をチェック!

##### 尿たんぱく(尿検査)

腎臓に障害があると血液中のたんぱく質が尿に漏れ出します。(±)(+)以上の人は要注意です。

##### 血清クレアチニン(血液検査)

血清クレアチニンとは、血液中にある老廃物の一種。本来であれば、尿へ排出されるが、腎臓の働きが悪くなると、尿中に排出されず血液中に溜まっています。