

成人における血圧値の分類

分 類	収縮期血圧	拡張期血圧
至適血圧 (してきけつあつ)	120未満 かつ	80未満
正常血圧	130未満 かつ	85未満
正常高値血圧	130～139 または	85～89
I 度高血圧	140～159 または	90～99
Ⅱ 度高血圧	160～179 または	100～109
Ⅲ 度高血圧	180以上 または	110以上

日本人の死亡原因の1位はガン、2位が心臓病、そして3位は脳卒中です。このうち心臓病と脳卒中は、血管の動脈硬化によって起こる病気で、高血圧がもっとも重要な危険因子といわれています。この2つを合わせた死亡者数は全体の3分の1を占め、ガンを抜いて1位となります。日本の高血圧患者は推定で4,000万人と最も患者数が多い病気と言われ、まさに国民病と言えるでしょう。

血圧とは

血圧とは心臓から送り出された血液が動脈の内壁を押す力のことです。心臓は、収縮と拡張を繰り返して血液を送り出しているため、血圧は心臓の収縮、拡張に応じて上がったり下がったりします。血圧が心臓の収縮により最高に達したときの値が「収縮期血圧」、心臓の拡張により

最低に達したときの値が「拡張期血圧」です。高血圧とは、繰り返して測っても血圧が正常より高い場合をいい、収縮期血圧が140以上あるいは拡張期血圧が90以上であれば高血圧と診断されます。

高血圧と動脈硬化

血管の壁は本来弾力性があるので、高血圧状態が長く続くと血管はいつも張りつめた状態におかれ、次第に厚く、そして硬くなります。これが高血圧による動脈硬化です。

また、高血圧と共に中高年がかかりやすい生活習慣病の代表である糖尿病や脂質異常症はそれぞれ単独でも動脈硬化のリスクを高めますが、これらが多数重複すると相乗的に動脈硬化性疾患（脳卒中、心筋梗塞、大動脈瘤など）の発生頻度が高まります。腹部肥満に加えて高血圧、高血糖、脂質異常症のうち2つ以上を合併した状態が最近話題のメタボリックシンドロームです。

治療

収縮期血圧が140以上あるいは拡張期血圧が90以上の場合には治療が必要と考えられます。ただ、動脈硬化の原因になる糖尿病のある人や既に心筋梗塞を発症してしまった人ではもう少し厳しい基準、つまり収縮期血圧で130以上あるいは拡張期血圧で85以上の正常高値血圧であっても治療が必要とされています。

治療は生活習慣の修正から始め、数ヶ月間のうちに血圧が下がらな

ければ降圧薬の服用が必要です。また、Ⅲ度高血圧の人やⅠ度あるいはⅡ度高血圧でも動脈硬化の危険因子が多い人では直ちに服薬が必要です。また、血圧が24時間にわたり適切にコントロールされているかどうかを確認する事が大切で、家庭血圧の測定が重要です。

生活習慣の修正

生活習慣の修正が高血圧の人だけでなくすべての生活習慣病の人に対して有効です。次の事に気をつけましょう。

1. 食塩制限：塩分1日6グラム未満。
 2. 食塩以外の栄養素：野菜・果物の積極的摂取（腎障害の患者さん以外）。コレステロールや飽和脂肪酸の摂取を控える。魚（魚油）の積極的摂取。
 3. 適正体重の維持：BMI（体重(kg)÷[身長(m)×身長(m)]）が25を超えないように。
 4. 運動：心血管病のない高血圧患者さんが対象。中等度の強度の有酸素運動（ウォーキングなど）を中心に定期的に（毎日30分以上を目標に）行う。
 5. 節酒：アルコールで男性では20～30ml/日（日本酒で1合程度）以下、女性では10～20ml/日以下。
 6. 禁煙
- 長い間の習慣を変えるのは大変ですが少しずつ目標を立てて取り組んでいきましょう。

日曜・休日に実施している医療機関

午前10:00～午後4:00

月日		場所	診 療 所 名	科 目	☎ (048)	場所	診 療 所 名	科 目	☎ (048)
10	4	和光	勝海外科	外・胃・整・ 皮・内・呼	464-2685	新座	いしもと脳神経外科・内科	脳・内・外	483-7111
	11	朝霞	はねだクリニック	内・外・消・ 肛・放	469-2139	新座	須田整形外科クリニック	整・リウ・ リハ・内	478-2688
	12	和光	和光駅前クリニック	外・内・小・整・ 消・肛・リハ	460-3466	志木	田口皮膚科医院	皮	473-8889
	18	志木	岩崎小児科医院	小・内・皮	474-7474	和光	和光クリニック	内・アレ・ リウ	468-2115
	25	新座	たきやま小児クリニック	小・アレ	477-8620	志木	いわさき内科・循環器科	内・循	486-4622

※当番医は変更になる場合もあります。確認してからお出かけください。

※10月の休日歯科応急診療所

実施日 10/4(日)・11(日)・12(月)・18(日)
受付時間 午前9時～11時30分
場所 新座市休日歯科応急診療所（新座市保健センター）
診療料 健康保険法の規定料金（保険証を必ずお持ちください。）
問い合わせ ☎048-481-2211

※救急医療のお問い合わせ

●埼玉県救急医療情報センター ☎048-824-4199
●埼玉県南西部消防本部 ☎048-460-0123
※小児救急電話相談
●#8000（携帯電話からも相談可能）