

血圧が高めと言われたら

高血圧は沈黙の病気と言われるように、自覚症状が乏しいまま進行し、健診などで初めて指摘されることが多いのが特徴です。メタボリックシンドロームの指標ともなる高血圧を予防するには、食生活を中心とした毎日の生活習慣を見直し、改善することが何よりも大切です。

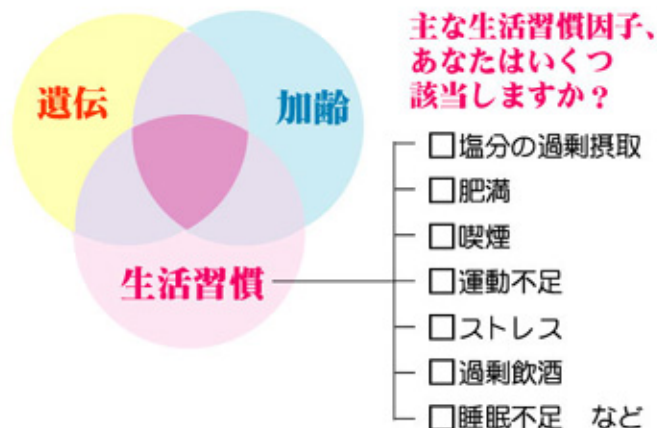


● 生活習慣が高血圧を加速化させる？

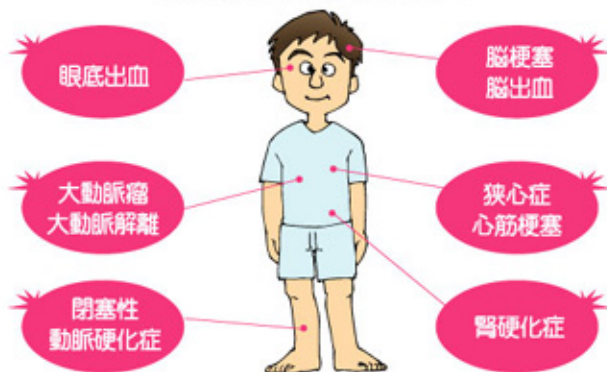
人は血管と共に老いると言われるように、加齢とともに血管も弱く・もろくなります。日本では70歳以上の約80%が高血圧と言われていますが、それに拍車をかけるのが若年の頃からの塩分のとり過ぎや運動不足、肥満、喫煙などの生活習慣因子です。

● 高血圧は動脈硬化を引き起す

高血圧は自覚症状がほとんどありません。しかしその状態を放置すると動脈硬化が進行し、やがて生命に関わる重篤な疾患を招いてしまいます。さらに高血圧は腎臓病や糖尿病を併発する確率も高いので、症状がないからとあなどるのは禁物です。



動脈硬化による主な合併症

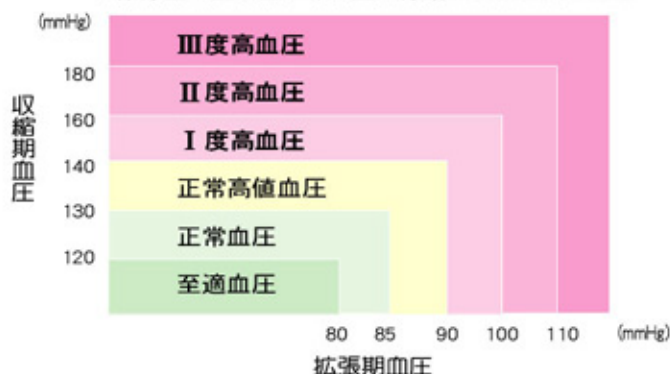


● 正常高値血圧の方も要注意

高血圧は、心臓や血管の障害で引き起される「心血管病」の危険因子であり、血圧が高ければ高いほど発症しやすくなります。正常高値血圧の方は高血圧と正常の境界域にいます。「大丈夫」と安心せずに、生活習慣を見直してできるだけ正常血圧に近づけましょう。

※高血圧の他に、糖尿病や脂質代謝異常、肥満、喫煙習慣等があると、心血管病の発症リスクがさらに高まります。

■診療室血圧に基づく血圧の分類 (日本高血圧学会 2009.1)



ヘルシーコラム ～高血圧と内臓脂肪～

メタボリックシンドロームの指標となる内臓脂肪の蓄積と高血圧は、切っても切れない深い関係があります。内臓脂肪が必要以上に蓄積されると、血糖値を下げる働き of インスリンの分泌が悪くなる「インスリン抵抗性」を引き起します。

この状態が続くと、腎臓でのナトリウムの排出が低下して血圧が上がります。さらに交感神経が刺激を受けて、血管が収縮して血圧を上げてしまうのです。



検診は あなたの健康バロメーター！

「ちばこくほ」千葉県国民健康保険団体連合会