「自分は大丈夫」と思っていませんか？

高血圧の予防は家庭血圧の測定から！

↑↑↑
ホームページには
健康情報が
盛りだくさん！

◆40～50代から高血圧の治療者が急増しています！

令和5年度に当協会で健康診断を受けた235,225人のうち、28,860人（約12%）が高血圧の治療を受けておられました。男性は40代後半、女性は50代前半において、その年代の10%以上の人が治療を受けておられましたが、その数は加齢とともに急増し、70代以上になると、男性では50%以上、女性は40%以上となっています。

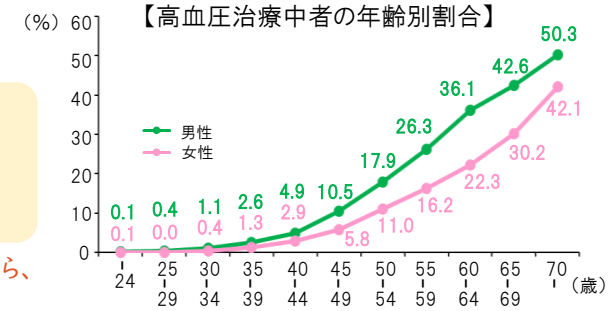
【年齢別の治療中割合】

男性…40代後半で10%以上
50代後半で20%以上
60代後半で40%以上

女性…50代前半で10%以上
60代前半で20%以上
60代後半で30%以上

男性は20代頃から『血圧高め』の人が増えているため若い頃から、女性は40代頃から注意が必要です！

【高血圧治療中者の年齢別割合】



◆「若いから大丈夫！」と思っていませんか？

日本人の高血圧の多くは、塩分の過剰摂取・肥満・過剰飲酒・喫煙・運動不足などの不適切な生活習慣やストレス、遺伝的要素などが組み合わさり起こると言われています。20～30代の生活習慣が40代以降の血圧に大きく影響を与えますので、若いから大丈夫と安心せず、正しい生活習慣を身に付けて高血圧を予防しましょう。

【血圧の上昇を防ぐ生活習慣】

減塩	日本高血圧学会：6.0g/日 未満 厚生労働省：男性 7.5g/日 未満、女性 6.5g/日 未満
肥満の予防と改善	BMI【体重(kg)÷{身長(m)}²】が25.0kg/㎡以下
節酒	純アルコール量が男性20g以下、女性10g以下
運動	有酸素運動を中心に毎日30分以上
食事	野菜・果物を積極的に摂り、飽和脂肪酸（肉の脂、加工食品など）やコレステロールを控える
禁煙	禁煙し、受動喫煙を避ける

当協会で、1日の塩分摂取量の推定値（推定塩分摂取量）を調べることができます。自分が普段どのくらい塩分を摂取しているのか調べてみましょう！

アルコールとの付き合い方について
第57号もご参考ください
ちょっと役立つ健康情報第57号

◆高血圧の予防のために、家庭血圧を測定しよう！

血圧は常に変化しており、1日の中でも夜は低く日中は高くなります。より正確な血圧情報を把握するためには毎日同じ時間に測定できる家庭血圧が有用です。家庭血圧を測定することで自分自身の健康管理の目安にもなり、医療機関を受診した際の診断材料としても重要な役割を果たしてくれます。

- 毎日朝と夜の2回測定し、記録する
- 静かで過ごしやすい温度（18℃以上）の部屋で測定する
- 測定前はタバコを吸わない、飲酒をしない、カフェインを摂らない
- 背もたれのあるイスに足を組まずに腰掛け、1～2分安静にしてから測定する
- 血圧計は上腕にカフを巻くタイプを使用し、カフの高さと心臓の高さを合わせる
- 測定中は話をしない、力を入れたり動いたりしない

5日以上測定し、その平均値が135/85㎜Hg以上の場合医療機関を受診して相談する必要があります！

◆血圧が高い状態を放置していませんか？

令和5年度に当協会で健康診断を受け「要精検」と判定され医療機関を受診した人のうち、約60%は「治療が必要」と診断され、約20%は「医療機関での経過観察が必要」と診断されています。つまり、医療機関を受診した人の約80%が何らかの処置が必要と判断されているのです。高血圧は目立った自覚症状がなく進行するため、サイレントキラー（静かなる殺し屋）と呼ばれています。家庭血圧を測定し、血圧が高い状態が続く場合は自覚症状がなくても医療機関を受診しましょう。

⚠ 高血圧状態が続くと、本来弾力性のある血管壁が次第に硬く厚くなります（動脈硬化）。動脈硬化は自覚がないまま進行し、脳出血や脳梗塞、狭心症、心筋梗塞、慢性腎臓病、眼底出血などの重大な合併症を引き起こします。

特定非営利活動法人日本高血圧学会　一般向け「高血圧治療ガイドライン2019」解説冊子『高血圧の話』　他