

HEALTH NEWS

2021年12月号

症状が出た場合は、重症化している可能性も！

いよいよ冬本番！ あなたの**血圧**は大丈夫ですか？

健康管理センター 保健師 藤澤 haruka-fujisawa.az@srigroup.co.jp

① 高血圧は、**サイレント・キラー（沈黙の殺し屋）**！

- ❑ 日本では、**4,300万人の患者**がいると推定されている。
- ❑ 高血圧自体には、**特有の症状がない**！
- ❑ 血圧が非常に高い状態が続くと、めまい・頭痛などの症状が出現することがあるが、高血圧特有のものではない。
- ❑ 脳卒中や心筋梗塞など重篤な病気を引き起こすことが多いため、**高血圧を放置することは危険**！

② 高血圧の基準 普段の血圧確認していますか？

- ❑ **最高血圧 140 mmHg / 最低血圧 90 mmHg 以上**
- ❑ 血圧が高いほど重症と判断され、脳血管疾患での死亡リスクが高くなる！
- ❑ 高血圧の原因のほとんどは、**原因がはっきりとしない「本態性(ほんたいせい)」**と呼ばれるタイプである。
- ❑ 遺伝的な要因と生活習慣の影響が合わさって、高血圧になってしまうことがわかっている。

③ 血圧を上げる要因

冬場は血圧が上昇しやすいので要注意！

睡眠時無呼吸症候群があるとさらに高血圧のリスクが高まる



補足

「ヒートショック」とは？

寒い脱衣所：血圧上昇 湯船：血圧低下
ジョットコースターのように血圧が上下することは危険！

- ❑ 急激な温度の変化で身体がダメージを受けること。
- ❑ 血圧変動は心臓に負担をかけ、心筋梗塞や脳卒中など血管の病気につながる可能性がある。
- ❑ 気温が低くなりがちな浴室・脱衣所・トイレを暖めておくことは、ヒートショックの予防に有効。

