

えびの市 血圧シリーズ

高血圧

えびの市は

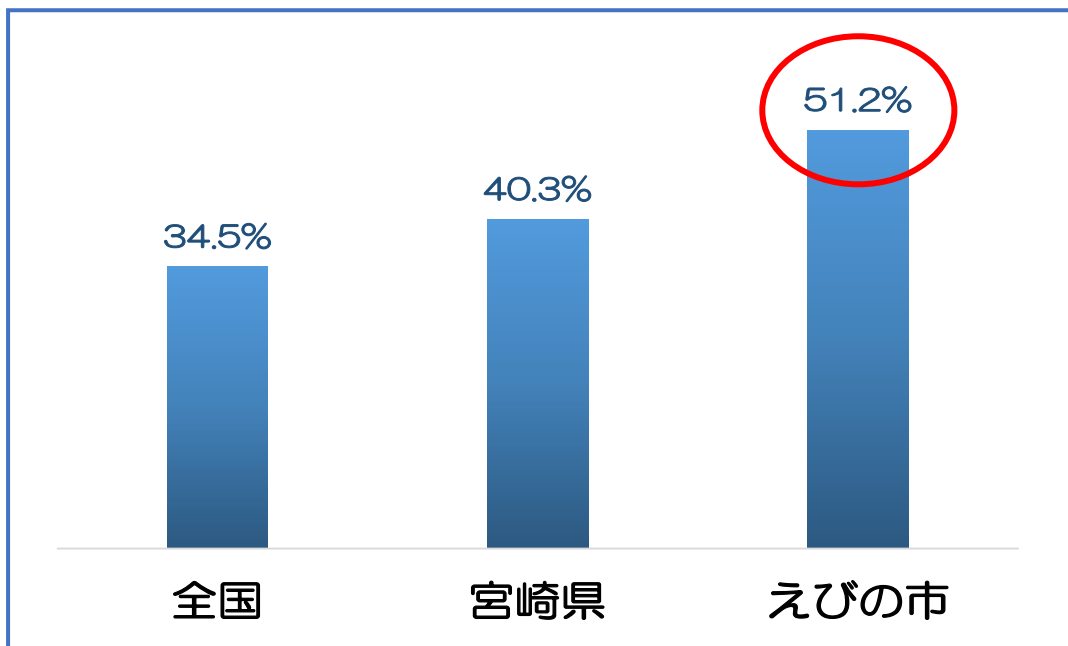
高血圧治療中

の方が多いです。



高血圧治療中の方の割合

高血圧の治療をしていると答えた人の割合は高い状況です。



(KDB「地域の全体像の把握」令和元年度特定健診質問票より)

血圧が上がる原因

塩分

肥満

(内臓脂肪型肥満)

アルコール

過労・緊張

睡眠不足

運動不足

遺伝

タバコ



高血圧の状態が続いているとどうなるのでしょうか？



高血圧の状態が続くと、全身の血管が傷み、将来、脳卒中や心臓病が発症するおそれがあります。また、血圧が高くても「痛くないから・・・」といわれる方もいますが、自覚症状が出たときは、血管がやぶれたり、つまったときであり、手遅れになる場合もあります。そうならないためにも、血圧を「基準値」まで下げることが必要です。

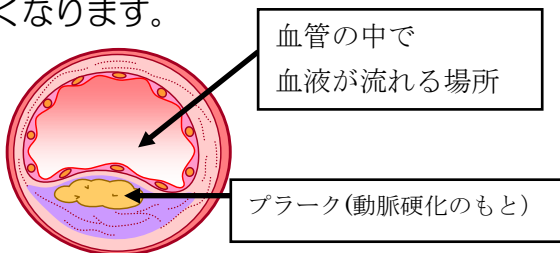
脳血管疾患が

起こりやすい

脳の血管は直角にできていたり、複数にまがっています。また、太い血管から急に細い血管になっています。このような構造により、血圧が高いと脳の血管が傷みやすくなります。

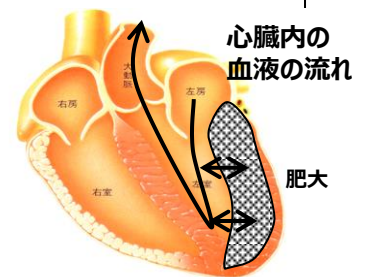
動脈硬化が起こりやすい

必要以上に血管に圧力がかかると、血管内皮が傷つきプラーク(動脈硬化のもと)を作り、血管壁が硬くなったり、狭くなったり、血液がスムーズに流れにくくなります。



心疾患が起こりやすい

心臓の細胞が高血圧の影響を受けて心臓が大きく成長します。細胞は使う酸素が増え、心臓はいつも酸素不足になります。



腎臓の疾患が

起こりやすい

腎臓は体内で最も血流が豊富で、圧がかかりやすい臓器です。腎臓の中には細い血管がたくさんあり、血管の壁も薄いので、高血圧で真っ先に傷害される臓器です。

家庭血圧の基準値・・・115/75mmHg未滿

《パンフレットについての問い合わせ先》

えびの市役所 健康保険課 市民健康係 電話 35-1116

(血圧シリーズ R2.10月改訂)