



宇都宮だより

発行所
宇都宮病院
和歌山市鳴神505の4
TEL 471-1111
発行・編集：企画室

新年あけましておめでとうございます。寒さが厳しい毎日ですが、風邪などに十分注意して下さい。さて今回は生活習慣病の一つである高血圧についてお話ししたいと思います。

高血圧とは？

血圧とは、血液が動脈を押し広げようとする圧力で、心臓が収縮するとき最も高くなり、拡張するとき最も低くなります。血圧の数値は、心臓が送り出す血液の量と血管内の血液の流れやすさで決まります。

最高血圧（収縮期血圧）心臓が収縮して血液を送り出すときの圧力
最低血圧（拡張期血圧）心臓が拡張して血液を吸い込むときの圧力

高血圧とは血管に強い圧力がかかりすぎている病気です。以前お話しましたが肥満・高脂血症・糖尿病との重複は、メタボリックシンドロームと言われており脳血管疾患・心疾患を引き起こす原因です。

血圧は、日常生活の様々な影響を受けて常に変動しています。特に運動の後や緊張したときに血圧は高くなる傾向があるのでそれだけでは病的な状態とはいえません。血圧をくり返し測っても基準値よりも高い場合に高血圧と診断されます。（病院で血圧を測ると、ふだん血圧が正常な人でも医師・看護師を見ると緊張してしまい、血圧が上昇してしまうということもよくあります。）

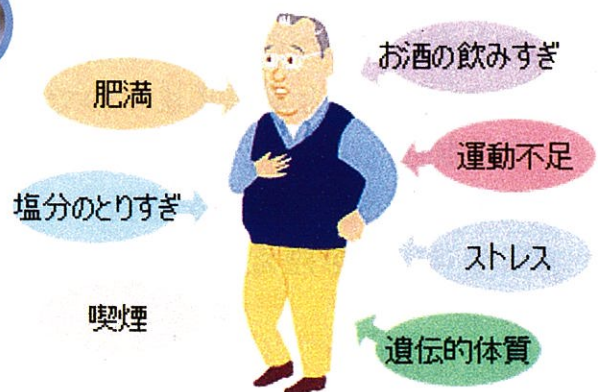
高血圧の基準は収縮期血圧140mmHg以上又は拡張期血圧90mmHg以上と定義されています。但し高血圧でなくても収縮期血圧130mmHg以上又は拡張期血圧85mmHg以上あれば正常高値血圧に分類され注意が必要です。

高血圧の分類と原因

高血圧は大きく分けて2つに分類されます。

①本能性高血圧症

この高血圧症の原因は明らかになっていませんが、遺伝性のものと、食事・ストレス等の生活習慣が影響していると考えられています。日本人の90%は、この本能性高血圧症です。



②二次性高血圧症

腎臓の病気やホルモンの異常、血管系の疾患や薬の副作用等原因が明らかである高血圧症を二次性高血圧症といいます。また原因を取り除くことで完治が期待できます。

本当に怖い高血圧

高血圧は、普段はあまり症状がありません。そのため、そのまま放置しておくと心臓への負担が大きくなり動脈硬化が進み、さまざまな合併症を引き起こします。

脳梗塞 動脈硬化により脳の血管が細くなり血流が遮断され、脳の細胞が壊死してしまう病気

脳出血 脳の中の細動脈が破裂し出血し、血腫が形成されます（脳卒中）。
脳出血には、脳内出血・くも膜下出血があります。

心肥大 高血圧や動脈硬化が進むと、心臓は全身に強い力で血液を送り出す必要
）
があります。その為心臓は鍛えられ筋肉で厚くなってきます（心肥大）。
心不全 やがて心臓が弱くなって十分に血液が送れなくなってきます（心不全）。

心筋梗塞 冠動脈が狭くなり、血液が送れなくなって心臓の筋肉が死ぬ病気

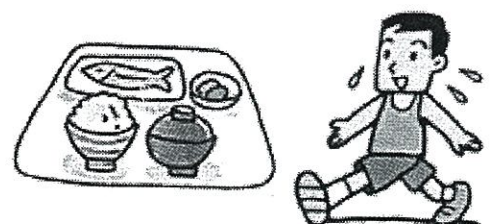
高血圧の治療・予防

治療は基本的に生活習慣の改善と薬によるものです。しかしある一定期間生活習慣を改善、または薬を飲んで血圧が改善されたとしても完治したというわけではありませんので、独断で治療を止めず医師の指示に従ってください。

◆生活習慣の改善

高血圧だと分ったら、まず生活習慣を見直し、食事療法・運動療法から始めます。予防でも同じことが言えますので気になる方は日頃から気をつけてください。

- ・塩分制限
- ・肥満を防ぎ適性体重を維持
- ・アルコールを控える
- ・禁煙
- ・適度な運動



◆薬による治療

食事療法や運動療法を行っても血圧が正常値まで下がらない場合や、症状の重い高血圧の場合には、降圧薬による治療を行いません。降圧薬は血圧をコントロールするものであり、根本から治療するものではないので、基本的には一生飲み続けなければなりません。

降圧の目標値

高齢者	140／90mmHg未満
若年・中年者	130／85mmHg未満
糖尿病患者・腎障害患者	130／80mmHg未満

「高血圧治療ガイドライン2004年版」より

血圧の正しい測り方

人間の血圧は、時間や環境によって常に一定なわけではありません。血圧測定は、きちんとした手順や環境を整えて測定する必要があります。



1. 体の力を抜いてリラックスする

トイレを我慢している時や、出かける直前の慌しい時間などには血圧は上昇します。また測定前1時間位の間には、食事・入浴・運動は避けてください。

2. 座って測定する

血圧は、心臓の高さにある上腕の血圧を座って計測した値が基準です。

3. 毎日同じ時間に測る

血圧は、時間によって変動するため、同じ時間に測らないと日々の変化がつかめません。1日3回測った平均値が基準です。

血圧が高い方は、家庭用血圧計などを利用して、自分で日頃から血圧を測定しておくことが大切だと思います。

高血圧を防ぐ食生活



塩分を減らしましょう

厚生労働省では、健康な成人の食塩摂取目標量を1日10g未満としています。高血圧の場合は1日6g未満とします。下記に食品に含まれる標準的な塩分量を載せていますので目安にしてご参照ください。

調味料	量	塩分量
ソース	大さじ1杯 (16g)	1.3g
しょうゆ	大さじ1杯 (18g)	2.6g
みそ	大さじ1杯 (15g)	1.9g
ケチャップ	大さじ1杯 (18g)	0.6g
マヨネーズ	大さじ1杯 (14g)	0.3g

料理	量	塩分量
味噌汁	1人分	1.9g
酢の物	1人分	1.2g
きんぴらごぼう	1人分	1.0g
焼きそば	1人分	3.3g
カレーライス	1人分	2.3g
肉じゃが	1人分	2.4g
すき焼き	1人分	4.5g
ビーフハンバーグ	1人分	2.9g
ビーフシチュー	1人分	2.9g

加工品	量	塩分量
食パン	1枚 (65g)	0.8g
うどん	1球 (300g)	0.9g
即席ラーメン	1袋 (120g)	7.7g
チーズ	3切 (45g)	0.6g
ハム	薄切り3枚 (30g)	0.8g
アジ干物	1枚 (65g)	1.0g
タラコ	中1腹分 (80g)	3.7g
イカの塩辛	大さじ1杯 (20g)	1.4g
かまぼこ	1/4本 (50g)	1.3g
ちくわ	1/2本 (75g)	1.6g
さつまあげ	1個 (50g)	1.0g
あさりの佃煮	大さじ2杯 (30g)	2.2g
昆布の佃煮	大さじ2杯 (30g)	2.2g



院内行事

〔慰霊祭〕

12月12日(水) 阿弥陀寺にて慰霊祭を行いました。

〔クリスマス会〕

12月13日(木) サンプルームにてクリスマス会がありました。サンタが登場したり冷水先生のギター演奏があったり、楽しい時間を過ごしました。



※往診を希望される方は、お気軽に窓口へ申し出てください。

医療法人 久仁会 宇都宮病院

和歌山市鳴神505-4
☎ 471-1111(代)

診療ご案内

診療時間
午前診療 午前9時～12時
夜間診療 午後4時～7時

診療科目

内科・胃腸科・呼吸器科・循環器科
肛門科・麻酔科・放射線科

※胃及び大腸内視鏡検査の予約、
随時受付しています。

当院への交通のご案内

車利用

日前宮より東へ5分

バス利用

J R 和歌山駅東口より
紀伊風土記の丘行き
団地西口下車すぐ