

「血圧がちょっと高め」は大丈夫?!



血圧が少し高くても何の症状ありませんし、特に不自由なこともありません。では、どうして会社や市の健診で血圧を測るのでしょうか?それは高血圧が、あらゆるタイプの循環器病(脳卒中や心疾患など)の原因となることがわかっているからです。

どのくらいから高血圧なの?



【高血圧の診断基準】

診察室基準

収縮期血圧 140mmHg
拡張期血圧 90mmHg

いずれかの血圧がこの基準を超えていると高血圧と判定されます。

なぜ血圧が高いと注意が必要なの?

血圧が高い状態が続くと、血管は張りつめた状態に長くおかれるため、次第に厚く硬くなり、血管本来のしなやかさを失ってまろくなってしまいます。これを**動脈硬化**といいます。自覚がないまま動脈硬化は進行し、**脳卒中や心疾患**などを引き起こしやすくなります。

脳卒中とは?

脳の血管が詰まったり、破れたりして、その先の細胞に栄養が届かなくなると、細胞が死んでしまう病気です。

急に倒れて意識がなくなったり、半身のまひが起きたり、ろれつが回らなくなったりする発作が起きます。

脳卒中は、後遺症により生活に支障をきたすことが多く、**重度の要介護状態を引き起こす最大の原因**となっています。

脳卒中には種類があるの?

脳卒中は、原因によって大きく2つのタイプに分けることができます。

- ・ 脳の血管が詰まるタイプ(脳梗塞)
- ・ 脳の血管が破れるタイプ(脳出血・くも膜下出血)

いずれも、**最大の原因は、高血圧**です。

脳卒中を予防するためには?



- ① 減塩・野菜摂取
- ② 標準体重以上で血圧が高い場合は、**減量**
- ③ たばこを吸っている場合は、**禁煙**
- ④ アルコールは、飲みすぎず、**適量**
- ⑤ ウォーキングなどの**軽い有酸素運動**
- ⑥ 年に一度の**健診受診**

※QRコードを読み取って、詳細を動画でチェック!



一口メモ「更年期と脳卒中」

女性ホルモンの働きには、血管を健康に保ち、動脈硬化の予防や内臓脂肪の分解をしやすくするなどがあり、生活習慣病の発症が抑えられています。

しかし、閉経後以降は女性ホルモンの減少により、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病のリスクが高まりますので、閉経後は特に注意が必要です。

また、ほてり、のぼせ、発汗、冷え、動悸などの身体症状やイライラ、不安、意欲低下などの精神症状などの更年期障害が起こりやすい時期でもあります。

更年期障害は、症状の出方や程度には個人差がありますが、女性に限らず、男性にも起こりますので、生活習慣を見直すとともに、辛い場合は、医療機関を受診して治療を受けましょう。

