



2014/4/26

第184話 気を付けよう！高血圧

高血圧は普段は自覚症状がないだけに、危険性が軽く視られがちです。

なぜ高血圧が危険なのか？高血圧がどのような症状を引き起こすのか？

例え自覚症状がなくても、5年後・10年後に重度化する前に医療機関に受診しましょう。

■ 高血圧は…

日本人の三大死因のうちの二大疾患である脳卒中や心臓病など、**命に関わる病気を引き起こす主要な原因**です

高血圧を放置するとこうなる！

自覚症状　頭痛や肩こり、めまい、息切れなど比較的軽く、**自覚症状に乏しい**のが特徴です。



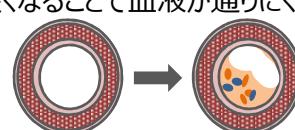
↓
高血圧が続く

血圧が長時間高い状態が続くと、血管に長時間その力がかかり続けます。
自覚症状がないまま、高血圧状態が続くと高血圧の人は心臓に負担がかか
るので疲れやすい状態が続きます。



↓
動脈硬化

血圧が高い状態が続くと、血管が傷み、血管の壁が厚くなり血管自体が硬くな
ります
(動脈硬化)。血管の中が狭くなることで血液が通りにくくなり、結果として更に
血圧が上がってしまいます。



↓
(腎不全)

腎臓は、塩分と水分の排出量をコントロールすることによって血圧を調整していま
す。
高血圧は腎臓に負担をかけ腎臓の働きを低下させ、血液を濾過して排泄するこ
とができなくなります。このような状態を「腎不全」といい、人工透析や腎移植など
の処置が必要になります。

↓
脳卒中

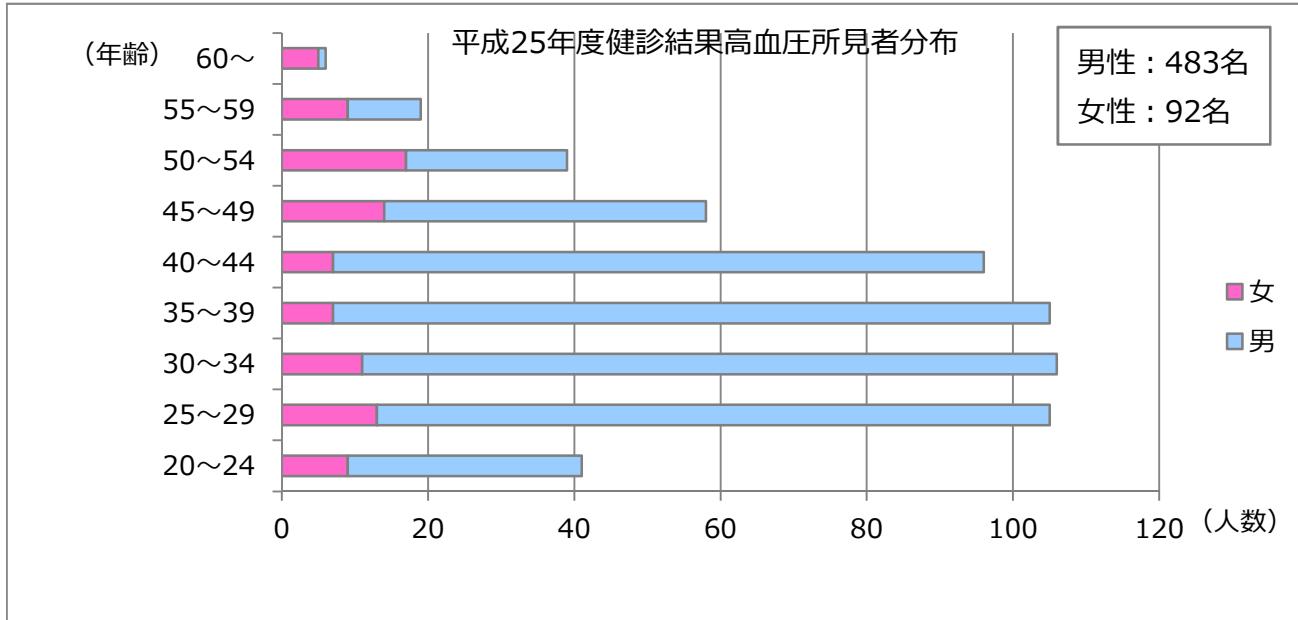
硬くなった細い血管はもろくなり、そこに高い圧力がかかると脳の血管が破れて出
血が起こります。その結果、脳梗塞や脳内出血といった病気が起こります。

↓
心筋梗塞

心臓に血液を送っている冠動脈が、動脈硬化で狭くなったり、血栓ができて詰ま
りを起こすと、その先の心臓の細胞が死んでしまい、強烈な心臓の痛みをともなう
発作が起こります。ショック状態に陥ることもあり、死に至ることが多いです。

血圧 正常値一覧表	収縮期血圧 (上の血圧)	拡張期血圧 (下の血圧)	自宅測定時
至適血圧	119まで	79まで	125/80未満
正常値	120~129	80~84	
正常高値	130~139	85~89	
I 度高血圧	140~159	90~99	
II 度高血圧	160~179	100~109	135/85以上
III度高血圧	180以上	110以上	

単位mmHg



高血圧は、非常に疾病リスクが高い症状です。

10年後、20年後に心不全・心筋梗塞・脳梗塞・脳卒中・腎不全などにかかる危険性が高いので、
該当者は禁煙・節酒・運動・減塩など、生活習慣を改善しましょう!

けんこう通信

ご家庭のパソコンへ、保健事業に関するお便りを配信しております。
ご希望の方は、メールアドレスを添えて、当組合までお気軽にメールください。

こころとからだの健康相談

健康に関わるお悩みのときは、「こころとからだの健康相談」
フリーダイヤル0120-835-839を安心してご利用ください。

ひかり健康保険組合
〒171-0022 東京都豊島区南池袋3-13-5 光3号ビル8F
TEL : 03-5951-7422 FAX : 03-5951-9663

