

40歳を過ぎたら特定健診を受けましょう！

知っていますか？ご自分の血圧

上が140mmHg、下が90mmHg以上は高血圧症です

(日本高血圧学会ガイドラインより)

問合せ 市役所国民健康保険課特定健診担当 (☎31-4570)

高血圧とは？

上の血圧（収縮期血圧）と、下の血圧（拡張期血圧）のどちらか一方、または両方が140/90mmHg以上になることをいいます。この状態が続くと、血管が硬く狭くなる動脈硬化となり、さらに血圧を上げることになります。また、高血圧は、サイレントキラーともいわれるように自覚症状がほとんどないことから、長い時間をかけて動脈硬化を進行させ、突然に脳卒中や心筋梗塞を発症することや、徐々に腎機能が低下することもあり、高血圧症は早めの治療が大切です。

※収縮期血圧：心臓が収縮して血圧を送りだすときの血圧。

※拡張期血圧：心臓が膨らみ、次に送りだす血液をためている状態の血圧。

どうしてこの基準なのでしょう？

血圧の値が140/90mmHg以上になると、将来的に脳血管疾患や心疾患の発生率が3～4倍にもなることが研究によって明らかになっているため、日本を含め、世界中でこの数値が高血圧症の指標になっています。

血圧は変動します。家庭で定期的に血圧を測定しましょう

血圧はいろいろな条件で変動します。そのため自宅で測る血圧が治療の指標となります。家庭では、朝起きてからと寝る前の1日2回測定し、手帳などに記録しておきましょう。

病院で血圧測定をすると、緊張して血圧が上がる（白衣高血圧と呼ばれています）ことが多いため、家庭で測定する血圧は5mmHg低めを指標としています。白衣高血圧の方は、将来的に治療が必要な高血圧になる可能性が高いので、定期的に血圧を測定しましょう。

家庭で血圧を測定する際に使用する血圧計は、誤差の少ない腕で測るタイプのものがお勧めです。

※mmHgは水銀柱ミリメートル（ミリメートルエイチジー）といい、血圧の単位として用いられています。



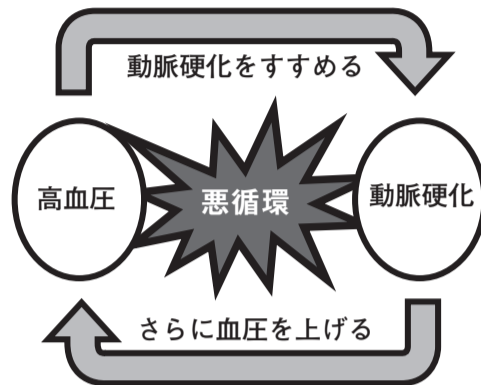
特定健診で自分の体のことを知りましょう

血圧が上がる原因は、下表のように遺伝や肥満・生活習慣（塩分の取り過ぎ、運動不足、過度の飲酒、喫煙、睡眠不足）などさまざまです。特定健診では動脈硬化の原因となる高血圧だけでなく、糖尿病、脂質異常などの検査の他、腎機能の検査（クレアチニン値・eGFR・たんぱく尿・尿酸値）も行っております。

40歳を過ぎたら年に1回は特定健診を受けて、自分の体の変化をみていきましょう。

思い当たる点はありませんか？血圧が上がる原因

塩分の取り過ぎ	血液中の塩分を薄めるために細胞から水を引き込み、血液量が増加して血圧の上昇につながります。
喫煙	たばこに含まれるニコチンは血管を収縮させ血圧が上昇します。
肥満	全身の血液量は体重の13分の1といわれており、体重が増えると血液量も増えて血圧が上がります。また、内臓脂肪から出る物質により中性脂肪が増え、血液の流れを悪くし血圧を上昇させます。
飲酒	過度の飲酒、つまり「飲み過ぎ」が毎日続くと、アルコールも塩分同様、水を引き込む作用があり血液量が増加して血圧が上昇します。
ストレス	寝不足や緊張で血液量が増加して交感神経が優位になり血管が収縮し血圧が上昇します。
体質・遺伝	「高血圧になりやすい体質」などの遺伝でも血圧が高くなります。



正常血圧基準値		
家庭で測定	収縮期	拡張期
	125未満	80未満
高血圧の診断基準		
病院で	収縮期	拡張期
	140以上	90以上
家庭で測定	135以上	85以上
	降圧治療の対象	

家庭で血圧測定する場合のチェックポイント

測定のタイミング

●1日2回(朝・夜)行う

朝

- 起床後1時間以内
- トイレに行った後
- 朝食の前
- 薬を飲む前

夜

- 寝る直前
- 入浴や飲食の直後は避ける

家庭で血圧を測定する場合には、上記に挙げた条件のもとで行うことが大切です。

測定するときのポイント

- 椅子に座って1～2分たってから測定する

座ったばかりだと、血圧が安定しないことがあります。測定時には腕の力を抜いて、リラックスすることも大切です。

- カフは心臓と同じ高さで測定する

カフが心臓よりも低いと「数値がより低くなる」など不正確になる場合があります。

- 薄手のシャツ1枚なら着たままで良い

カフは素肌に巻き付けたほうが良いですが、薄手のシャツぐらいなら着たままで測定しても大丈夫です。

※カフ：血圧計の腕に巻くバンドのことです。

健診結果は気軽に相談できます

国民健康保険課特定健診担当では、健診結果の説明を行っています。

健診結果の見方が分からない、生活で気を付けることを知りたい、病院に行った方がいいの？など、健診結果に基づいて話します。



40歳以上の国民健康保険ご加入の方へ

釧路市国民健康保険では、特定健診対象の皆さんへ平成26年4月下旬に受診券はがきを発送しています（今年度は青のはがきです）。平成26年4月以降に釧路市国民健康保険に加入された方、受診券はがきに見覚えが無い方、なくした方は、下記までご連絡ください。

有効期限は平成27年3月31日(火)までです。有効期限間近は混み合います。ぜひ、早めにご利用ください。

問合せ 市役所国民健康保険課特定健診担当 (☎31-4570)

