健康たより
2026.11.25 発行
Vol.47

知っておきたい

「高血圧」ってどんな病気？



01 高血圧の原因とリスクとは？

高血圧とは、心臓から送り出される血液が動脈を流れる時に**血管の内側にかかる圧力が高い状態**をいいます。そのままにしておくと血管がもろくなり、破れたり（出血）、詰まったり（血栓や塞栓）、血管自体が硬く厚くなり（動脈硬化）やすくなります。進行していても**自覚症状がほとんどなく、早期発見が難しい**のが高血圧の特徴です。それでいて静かに進行し、命を危険にさらすことから「サイレントキラー」とも呼ばれています。
高血圧は、**収縮期血圧が 140mmHg 以上**の場合、**拡張期血圧が 90mmHg 以上**の場合、どちらかまたは両方を満たす場合に診断されます。

血圧を高める原因

塩分の摂りすぎ／喫煙／疲労やストレス／
肥満／過度な飲酒／運動不足／遺伝的体質など

発症するリスクのある病気の例

心臓の病気	脳の病気
・狭心症 ・心筋梗塞 ・心不全　など	・脳梗塞 ・脳出血　など

02 高血圧対策！心がけたい生活習慣

減塩を意識する

「日本人の食事摂取基準(2020 年版 18 歳以上)」では、食塩の目標量は男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満とされています。

禁煙を目指そう

タバコに含まれるニコチンなどの化学物質は、血管を収縮させる作用があるため、結果的に血圧を高めてしまいます。

飲酒は控えめに

過剰な飲酒は血圧を高めてしまい、脳や心臓の血管の病気を引き起こすリスクを高めるため、1 日の飲酒量は適度に抑えましょう。

運動量を増やす

日常生活で適度な運動を取り入れましょう。ウォーキングなどの有酸素運動などに取り組むことも血圧を高めないためには有効です。

ストレスを溜めない

過労や睡眠不足など、ストレスが多い生活も、血圧を高める原因です。湯舟にゆっくり浸かるなど、リセットできる時間をつくりましょう。

血圧を計る習慣

健康診断で血圧が高めと指摘された方は、家庭用の血圧計を購入し、自宅で毎日測る習慣をつけ、血圧の高まりを早くチェックすることもおすすめです。

食事で栄養をとる

野菜やフルーツに多く含まれるカリウムは、塩分（ナトリウム）を尿中へ排出を促す作用があるため血圧を低下させることが期待できます。

適正体重を維持する

肥満と高血圧発症リスクとの関連は様々な研究から明らかであり、体重が増加すると高血圧を発症しやすくなるため注意が必要です。

高血圧は自分で気づくことが難しいので、毎年必ず健康診断を受けることが大切です。

いますぐ活用

感染対策インフォメーション

感染を防ぐためにできる4つのポイント

01 手洗い等の手指衛生



手や身の回りのものに付着したウイルスが、人の口や鼻、眼などから入って感染するため、予防には、手洗いや身の回りのものに付着したウイルスの数を減らすことが有効です。食事の前後、外出先からの帰宅時などは手洗い・手指消毒をしましょう。手洗いは石けんやハンドソープを使用して、丁寧に行うようにしましょう。

02 体調不良時は無理せずに



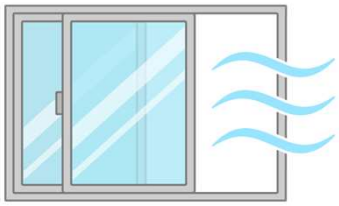
体がだるい、熱がある、のどに違和感があるなど、いつもと体調が異なる時はセルフチェックし（インフルエンザなどの場合は医療機関で受診）、陽性の場合は、一定期間外出を控えることが推奨されています。陰性の場合も、体調の異変が続いている間は基本的な感染予防対策をを継続しましょう。

03 咳エチケット



マスク着用に関する研究を解析した結果では、マスクを着用している人の週あたり感染リスクが着用していない人の0.84倍に低下することが知られています。感染症を他の人にうつさないために、咳・くしゃみをする際はマスクやティッシュ、ハンカチ、袖、ひじの内側などを使って、口や鼻をおさえましょう。

04 換気をする



正しい換気をするためには、空気の流れを作ることが大切です。次の2点の方法を取り入れると効率よく換気を行うことができます。①窓を対角線上で開ける。②窓が1か所しかないワンルーム等では、窓を少し開け、換気扇で強制的に排気する。また、マンション等の集合住宅では24時間換気システムの使用を心がけるとよいでしょう。

重症化リスクの高い方への感染を防ぐため、医療機関や高齢者施設を訪問する時や、通勤ラッシュ時など混雑した電車・バスに乗車する時にはマスクを着用しましょう。



健康に関して気になる事がありましたらお気軽にご相談ください

0120-106935

内閣感染症危機管理統括庁参照

https://www.caicm.go.jp