



高血圧症による合併症のリスク

5月17日の世界高血圧デーにちなんで、高血圧症による合併症リスクについてお伝えします。

■ 高血圧症について

診察室での**収縮期血圧が140mmHg以上、または拡張期血圧が90mmHg以上**の状態のことをいいます。高血圧症は甲状腺や副腎の病気、睡眠時無呼吸症候群などによって引き起こされるものもありますが、多くは生活習慣による環境因子、遺伝的な体質などが関与しています。

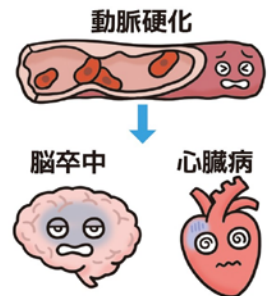
〈症状、合併症〉

自覚症状はほとんどありません。血圧が高い状態が続くと動脈硬化が起これ、進行すると脳卒中や心臓病、腎不全といった**重大な合併症**を発症することがあります。

これらの合併症は、**重い後遺症、人工透析治療、生命に関わる危険**があり、血圧をコントロールすることが大切です。

〈治療〉

生活習慣を改善する食事療法や運動療法、薬を内服する薬物療法があります。血圧の値、合併症のリスク因子など、体の状態により異なります。

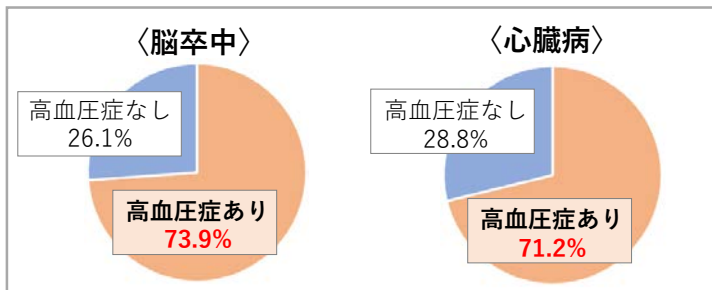


■ 高血圧症が重大な合併症を発症するリスク

◆ 収縮期血圧が160mmHg以上、または拡張期血圧が100mmHg以上の人は、望ましい血圧レベルの人(*)よりも**約5倍**、脳卒中や心臓病を発症するリスクが高くなります。

* 望ましい血圧レベル：収縮期血圧120mmHg未満、かつ拡張期血圧80mmHg未満

◆ 当国保組合で令和4年度に脳卒中（脳梗塞、脳出血）、心臓病（狭心症や心筋梗塞）で医療機関を受診された方のうち、**70%以上**の方に高血圧症がみられました。



（当国保組合 KDBデータ 疾病管理一覧（脳卒中）、（虚血性心疾患）より）

重大な合併症を予防するために、健康診断の結果に「受診が必要」と記載があった場合は、次年度の健康診断を待たずに**医療機関を受診してください**。

ご家族に受診が必要な方がいらしたら、受診を勧めましょう。

■ 予防・改善

減塩が特に大切なポイントです。その他にも**運動量・筋肉量を増やす、節酒をする、禁煙をする、肥満を解消する**などが予防・改善に効果があります。

生活習慣病予防の食事については[2023年2月の保健師eye's](#)をご覧ください。

【引用・参考】

- 1) 高血圧 e-ヘルスネット 厚生労働省
- 2) 標準的な健診・保健指導プログラム（令和6年度版） 厚生労働省