

# 特集 今すぐできる高血圧対策

～血圧と塩分～

看護師 菅 厚子

減塩



## はじめに...

日本人の死因の2位と3位を占めるのは心疾患と脳血管疾患です。

「心筋梗塞」や「脳卒中」は、高血圧によって発症のリスクが高まると言われています。目立った症状もなく、突然重い病気にかかったり、突然死を招くことから「サイレントキラー」と呼ばれています。その原因を知り予防していきましょう。

### Q1 血圧の治療目標値はどのくらいですか？

	家庭血圧の目標値	診察室血圧の目標値
若年者・中年者	125/80mmHg未満	130/85mmHg未満
高齢者	135/85mmHg未満	140/90mmHg未満

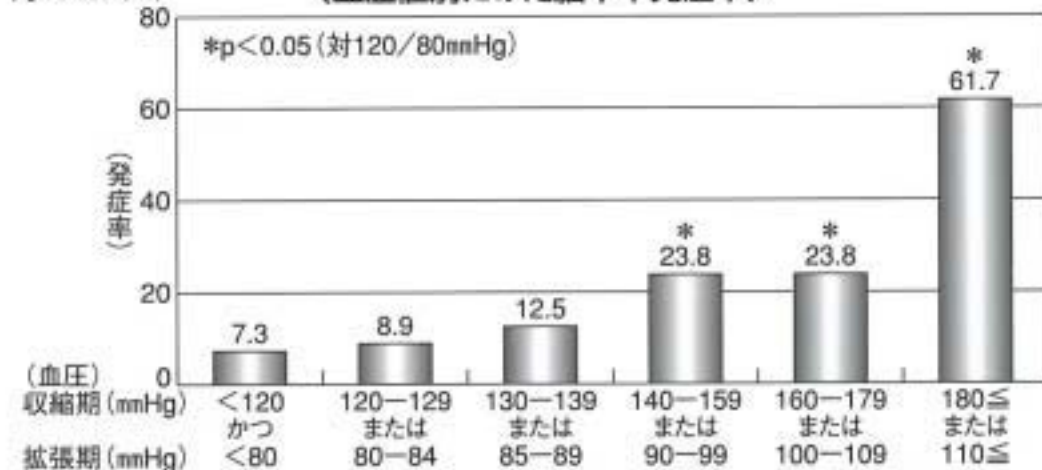
◎診察室での目標値と家庭での目標値が異なることに注意してください。

### Q2 なぜ血圧を140mmHg以下にしなければいけないのですか？

血圧の高い状態が長い間続くと、「心臓」「脳血管」「腎臓」など大切な臓器に大きな障害がおこります。それまで自覚症状がなかったのに「心筋梗塞」や「脳卒中」がある日突然起こってしまいます。

140mmHg台の血圧の人は130mmHg台の血圧の人の約2倍「脳卒中」になりやすくなると言われています。180mmHg台の人は130台の人に比べて4.9倍もリスクが高くなります。血圧を安定させて、「心筋梗塞」や「脳卒中」の予防をしていきましょう。

対1000人・年 <血圧値別にみた脳卒中発症率>



高血圧治療ガイドライン2009 より引用