

平塚市「自分のからだに関心を持つプロジェクト」

血圧クイズ No. 11

監修：平塚市医師会

作成協力：第一生命保険株式会社平塚支社（平塚市包括連携協定締結企業）

からだに大切な血圧の素朴なギモン…
あなたは分かりますか？



Q1: 高血圧と関係のある病気はどれ？

- 1 脳卒中
- 2 慢性腎臓病
- 3 認知症
- 4 睡眠時無呼吸症候群



30代から尿酸値と血圧が
上がり出したEさん
コロナ禍以後、家飲みが日課
になり、毎日の晩酌が楽しみ

Q2: 高血圧が原因で亡くなる日本人は年間どれくらいいるの？

- 1 約1万人
- 2 約5万人
- 3 約10万人
- 4 約100万人

健康診断などで、「血圧が高めです」と言われたことはありませんか？
血圧は、生活習慣の影響を強く受けます。
血圧を管理することは、血管を守ることに繋がります。
健康寿命を延ばすためにも、**家庭で血圧を測りましょう！**
また**年に1回は健康診断を受けましょう。**

平塚市では、健康相談を行っていますので、お気軽にご利用ください。

【お申込み・お問合せ】8:30～17:00（土日祝日を除く）

TEL:0463-55-2111 平塚市保健センター（健康課）

血圧クイズバックナンバーはこちら



～ 血圧 豆 知 識 ～

血圧クイズQ1 答え… すべて

脳卒中

慢性腎臓病

認知症

睡眠時無呼吸症候群

血圧は、高くなるほど **脳卒中** や心臓病で亡くなる病気の危険が増加します。

血圧は、サイレントキラーといわれるように自覚症状はほとんど現れませんが、高血圧は、長い時間をかけて動脈硬化を進行させます。症状がないからといって高血圧を放っておくと脳や心臓の血管が傷み、突然 **脳卒中** や心筋梗塞になることがあります。

さらに、**脳血管性認知症※** も発症しやすくなります。また高血圧により腎臓の血管が傷むと徐々に **腎臓の機能が低下** します。

※ **脳血管性認知症**: 脳の血流障害でおきる**脳梗塞**や**脳卒中**によって起こる**認知症**

睡眠中に呼吸が弱くなったり、止まったりする **睡眠時無呼吸症候群** は、血液の酸素不足を引き起こします。酸素不足になると、交感神経が活発になり、血圧が上昇します。

血圧クイズQ2 答え… 3 (約10万人)

日本では、高血圧に関係する **脳卒中** や心臓病で亡くなる方は、年間に約10万人と推定されています。

動脈硬化が進行して引き起こされる重大な病気になってから高血圧に気付くことも多いため、**日頃から高血圧の予防や改善に心がけましょう。**

老化により血圧は上がりやすくなりますが、年をとってからでも遅くはありませんので血管を守るためにも生活習慣の改善を心がけましょう。30歳未満で血圧が高い場合は、腎臓の働きが悪いなど他の病気が隠れていることがありますので、かかりつけ医に相談しましょう。

高血圧は、自覚症状がないからといって安心できないんだね



チェックしてみよう！ 高血圧を予防・改善する生活習慣

- 塩分をとり過ぎない
- バランスのとれた食生活をこころがける
- 適正な体重を維持する
- 定期的にからだを動かす
- お酒は適度に楽しむ
- 禁煙を行う
- ストレスをためない
- 急激な温度差に気をつける
- 定期的に血圧を測る
- 睡眠時無呼吸症候群の治療を行う

