

自分のからだを知る ~ 健診結果が大切です ~

春の南プミニドックが終了して約1ヶ月が過ぎました。そろそろ結果が来て、楽しみな方、あまり見たくない方など様々だと思います。まず大切なのは健診を受けることですが、その結果から自分の体のなかがどうなっているか、自分の基準値はどれくらいかを知ることが最も大切です。今回はみなさんにとっても身近な「**血圧**」について、「自分の基準値を知る方法」についてお話ししたいと思います。



血圧の基準値は一人ひとり違います。自分の基準値を確認しましょう

1. 次の1から5までのうち、当てはまるものに「」をつけ、「」の数を数えます

- 1) 年齢が65歳以上である..... ()
- 2) 腹囲径が男性85cm以上、女性90cm以上である..... ()
- 3) 現在、喫煙している..... ()
- 4) 総コレステロール値が220mg/dl以上
 またはHDLコレステロール値が40mg/dl未満である..... ()
- 5) 家族(きょうだいや親)に心筋梗塞・狭心症の人がいる..... ()

- 「」の数が0個の人 下の **表1**【A】の欄を見てください
- 「」の数が1、2個の人 下の **表1**【B】の欄を見てください
- 「」の数が3個以上の人 下の **表1**【C】の欄を見てください

表1 血圧に基づいたリスク層別化

参考) 高血圧治療ガイドライン2009 (JSH2009)

	正常高値血圧 130~139/ 85~89mmHg	度高血圧 140~159/ 90~99mmHg	度高血圧 160~179/ 100~109mmHg	度高血圧 180以上/ 110以上mmHg
【A】 付加リスクなし		低リスク 3ヶ月の生活改善で140/ 90未満まで下降しない場合、 治療開始	中等リスク 1ヶ月の生活改善で140/ 90未満まで下降しない場合、 治療開始	高リスク 直ちに降圧薬治療、 あわせて生活改善
【B】	中等リスク	中等リスク	高リスク	高リスク
【C】	高リスク	高リスク	高リスク	高リスク

ガイドライン上は治療となっておりますが、実際は主治医との相談や病状等により治療開始となります。

2. 「」の数に関係なく、以下の病気がある人は該当する欄を見てください

<ul style="list-style-type: none"> ・ 中性脂肪高値 (150mg/dl以上) ・ 微量アルブミン尿 ・ 肥満 (メタボリックシンドローム) 	} 【B】 の欄を見てください
<ul style="list-style-type: none"> ・ 脳出血、脳梗塞等の脳血管疾患 ・ 左室肥大、心不全、心筋梗塞、狭心症等 ・ 蛋白尿、慢性腎臓病、糖尿病性腎症 	} 【C】 の欄を見てください

健診などに関するお問い合わせやご不明な点は保健福祉課保健指導係 (52-2211) までご連絡ください。