



高血圧

 重大な病気を引き起こす「サイレントキラー」

高血圧は日本人に最も多い病気で、約4300万人が該当すると推測されています。そのうち適切に血圧がコントロールされているのは1200万人程度にすぎません。残りの約3100万人のなかには、治療を受けても目標の値に達していない人だけでなく、自分が高

ながた内科クリニック(府中)  
院長 永田 宏  
TEL 041-236-0107

血圧であることを知らない人もかなり含まれています。まず、自分の血圧に関心を持ち、血圧値を知ることから始め、高血圧とわかったら適切に対処することが大切です。高血圧には、ほとんど自覚症状がありません。そのため放置しがちですが、血圧の高い状態が続くと動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞など、命にかかわり、重い後遺症

の心配もある病気を突然発症する原因になります。また、徐々に腎機能を低下させ、透析や腎移植が必要になることもありま

す。さらに新型コロナウイルス感染症の重症化にも関連するとの報告もあります。

高血圧は「サイレント

■ 成人における高血圧の分類

分類	診察室血圧 (mmHg)		家庭血圧 (mmHg)	
	収縮期血圧	拡張期血圧	収縮期血圧	拡張期血圧
正常血圧	<120	かつ <80	<115	かつ <75
正常高値血圧	120-129	かつ <80	115-124	かつ <75
高値血圧	130-139	かつ/または 80-89	125-134	かつ/または 75-84
I 度高血圧	140-159	かつ/または 90-99	135-144	かつ/または 85-89
II 度高血圧	160-179	かつ/または 100-109	145-159	かつ/または 90-99
III 度高血圧	≥180	かつ/または ≥110	≥160	かつ/または ≥100
(孤立性) 収縮期高血圧	≥140	かつ <90	≥135	かつ <85

「高血圧診療ガイド 2020」日本高血圧学会 高血圧診療ガイド 2020 作成委員会編より

キラール」と呼ばれます。ひそかに動脈硬化を進行させ、重大な病気を引き起こす原因になるからです。



**毎日測る家庭血圧が診断や治療の指標に**

90 mmHg以上（以下、収縮期血圧／拡張期血圧で表記）の場合を高血圧としています。

血圧値は前頁表のように分類されます。血圧は

病院で測ると緊張してふだんより高く出ることがあります。そのため、診

血圧とは血管壁の内側にかかる圧力で、心臓が縮んだときの**収縮期血圧（最高血圧）**と、心臓が広がったときの**拡張期血圧（最低血圧）**があります。

診察室血圧と家庭血圧の両方の基準が示され、家庭血圧は診察室血圧よりおおよそ5 mmHg低く設定されています。

す。日本高血圧学会の診断基準では、診察室で測ったとき、収縮期血圧／拡張期血圧のどちらか一方、あるいは両方が140／

診断や治療、治療効果の判定などのカギになるのは家庭血圧です。近年の研究で、家庭血圧のほうが、脳卒中や心筋梗塞

の発症を予測する値とや治療を行うこととして優れていることがわかっています。家で測る血圧の重要性を認識し、毎日、測定しましょう。

家庭血圧を優先して診断

**■家庭血圧の測り方(正確に測るために)**





同一条件で測り  
値を記録しよう

家庭血圧を測るにあたっては、次の点に注意しましょう。

●血圧計

上腕にカフを巻くタイプを選びます。手首や指先で測るタイプは正確性が不十分で、値が高く出ることもあります。

●測定姿勢

足を組まずに座り、カフの位置が心臓と同じ高さになる台に腕をのせます。上腕の位置が低いと値が高く出ます。

●カフの巻き方

カフの下端が腕を曲げる位置より下にならないようにします。カフは素肌(1)に巻きましょう。冬は片袖を脱ぎ、寒くない配慮を。長袖をまくると血管が締め付けられ、値が高くなります。

測定回数の目安として、1日2回、起床後すぐと就寝前の測定が理想です。1回なら朝、朝が難しい人は夜でもかまいません。

●測定のタイミング

1日2回、起床後すぐと就寝前の測定が理想です。1回なら朝、朝が難しい人は夜でもかまいません。

●測定回数と記録

2回分の平均値を手帳やアプリに記録します。1回目は一般に高い数値が出ますので、3回測つて2、3回目の平均値をとることをおすすめします。記録をとると無意識のうち(2)に血圧を下げる行動をとるようになります。

毎日同じ時間、同じ場所、同じ状態で測るようにしてください。



秋は、食欲(3)に注意  
生活習慣改善のポイント

高血圧の治療や予防の基本は生活習慣の改善です。日本高血圧学会が発表している6つのポイントを実行するコツを紹介します。

①減塩

ハムやチーズなど、冷蔵庫から出してそのまま食べられるものは塩分が多くなっています。食品を買うときは成分表示で食塩量を確認しましょう。

②野菜・果物を積極的に  
摂取

着いている季節ですが、  
落とし穴は「食欲」です。

⑤節酒

飲む量が日によって違  
う人は、1週間で「1日

成できれば、収縮期血  
圧は3〜6 mmHg、拡張期血

生で食べられる量には  
限界があります。無塩、  
無糖のジュースは手軽に

体重を増やさないうよう、  
腹八分を守りましょう。

の適量×7」を超えない  
ように調整しましょう。

ことがわかっていきます。  
生活習慣を改善して血圧

取り入れられるのでおす  
すめです。

④運動

⑥禁煙

禁煙外来を活用するの  
も一案です。

な病気を防ぎましょう。

③適正体重の維持

秋は血圧が比較的落ち

理なく運動習慣をつける  
には最適の時期です。

これらのうち1項目達

■血圧をコントロールするための6つの生活習慣

1 減塩 / 1日6g未満

2 野菜・果物の摂取



3 適正体重の維持 / BMI 25未満

4 運動

/汗ばむ程度の有酸素運動を  
毎日30分以上、または週180  
分以上



5 節酒

/男性は1日にビール中瓶1本  
(日本酒なら1合、ワインなら  
グラス2杯)、女性はその半量



6 禁煙



『高血圧診療ガイド2020』日本高血圧学会  
高血圧診療ガイド2020作成委員会編を参考に作成

**新型コロナウイルス感染症****高血圧の人は感染すると重症化も**

高血圧だから感染しやすいということはありません。しかし、このウイルスは血管を傷害するといわれており、感染すると重症化しやすいかもしれません。脳卒中や心筋梗塞などを発症しやすくなる可能性もあります。それを防ぐためにも、血圧をコントロールして血管を守ることが大切です。

治療を受けている人は、定期的な受診を継続することが重要です。受診機会を減らすために薬を長持ちさせようとして、指示より少ない量を飲むのは厳禁です。また、夏は減薬したり休薬したりすることが多いので、秋は治療を見直すタイミングです。この時期に受診しないと血圧のコントロールが難しくなるので、スケジュール通りに通院しましょう。

健康情報誌「こまど」より



新本堂建設進捗状況 (V)

おかげさまで順調に進んでおります

得度式

剃髪して仏門に入る式



慈恵院新徒弟

山口 皆登  
常磐 耕道  
嵯峨 真堂

降誕会

お釈迦様のご誕生を  
お祝いする日



(令和三年の法要)

本来は  $\frac{4}{8}$   
当山は  $\frac{4}{3}$

●本山：東京都府中市浅間町2-15-1 〒183-0001  
TEL.042-365-7676 FAX.042-336-3888  
URL <https://www.jikeiin.jp>

●足立別院：東京都足立区加平1-14-3 〒121-0055  
TEL.03-3628-7676 FAX.03-3628-7679

編集後記

▼健康チェックコーナーは「高血圧」です  
老衲も気になるところで  
▼オミクロン株感染急拡大により「法要」もままならず、皆様には大変ご迷惑をおかけしております  
何卒、ご理解ご協力のほどお願い申し上げます  
▼次号(夏号)より編集者が「田中章恵(副住)」に代わります 長い間ありがとうございました

壬寅弥生 合掌

慈 恵 春季号 No. 78

令和四年三月一日 発行

発行者 永 田 恵 堂

編集者 長 岡 天 佑

発行所 一八三〇〇〇一

府中市浅間町二十五十一  
宗教法人慈恵院 編集部

〇四二一三六五七七六

印刷所 山一印刷有限公司

府中市浅間町三十四一九

〇四二一三六一一五二二