

こんにちは 保健師です!

保健師：山本 美幸



自分の体を知る ～ 健診結果が大切です～

保健福祉課保健指導係 ☎52 2211

春の南プミニドックが終了して約1ヶ月が過ぎました。そろそろ結果がきて、あまり見たくないと思う人、楽しみにしている人など様々であると思います。健診は受けることがまず大切ですが、受けた後の結果から自分の体の中がどうなっているか知ること、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。今回は皆さんにとって身近な「血圧」について、健診結果を見ながら「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（降圧目標）を確認しましょう》

次の1から5までのうち当てはまるものに 印をし、 の数を数えます。

- 1 年齢が男性は60歳以上、女性は65歳以上ですか。 ()
- 2 腹囲径が男性は85cm以上、女性は90cm以上ですか。 ()
- 3 タバコを吸いますか。 ()
- 4 総コレステロール値が220mg/dl以上
またはHDLコレステロールが40mg/dl未満ですか。 ()
(高脂血症の治療をしている場合も含む)
- 5 家族(親・兄弟姉妹)に心筋梗塞・狭心症の人はいますか。 ()

の数が0個の人	Aを見てください
の数が1個から2個の人	Bを見てください
の数が3個以上の人	Cを見てください
の数に関係なく、次の病気がある人は右表の該当する欄を見てください	
脳出血・脳梗塞(一過性脳虚血発作)になったことがある	「はい」の人はDを見てください
左室肥大・狭心症・心筋梗塞・心不全がある	
頸動脈エコー検査で内膜中膜壁肥厚、プラークがある	
眼底検査で動脈硬化性眼底変化がある(眼底出血など)	「はい」の人はEを見てください
尿蛋白(+)以上、微量アルブミン尿が30mg以上	
腎障害・腎不全がある	「はい」の人はFを見てください
血清クレアチニン 男性1.3mg / dl以上、女性1.2mg / dl以上	
糖尿病ですか	

	正常高値血圧	軽症高血圧	中等症高血圧	重症高血圧
収縮期血圧	130 139	140 159	160 179	180
拡張期血圧	80 89	90 99	100 109	110
A		3ヵ月の生活改善で140/90未満に下降しない場合は治療開始		
B			1ヶ月の生活改善で140/90未満に下降しない場合は治療開始	
C		直ぐに血圧を下げる薬を飲むなどの治療と、生活習慣を見直す必要があります		
D				
E				
F				

参考 高血圧治療ガイドライン2004 日本高血圧学会

《自分の体を知ることから健康づくりが始まります!》

最初の質問と、病歴などの危険因子をどれだけもっているかで血圧の基準値が一人ひとり違ってきます。自分の基準値を知ることによって今までの結果(自分のからだの状態)がどうであったか、今後どうしていけばいいかを考えるきっかけにさせていただきたいと思います。健診結果でしか、自分の体の中の状態を知ることができません。生活習慣病は自覚がないまま進行すること 長年の生活習慣に起因すること 疾患発症の予測が可能な病気です。自分の生活を見つめ直し、今後の健康づくりの第一歩としましょう。具体的なことは、保健師・栄養士が健康相談などで一緒に生活を振り返り考えていきたいと思っています。