

高血圧のリスク要因は何ですか？

生まれつきの体質や生活習慣に関連する要因により、高血圧になるリスクが高まる場合があります。これらを「危険因子」と呼びます。

改善や管理が可能な危険因子には、不健康な食生活、運動不足、過度の飲酒、タバコや大麻の使用などがあります。

一方、遺伝、年齢、人種などは、自分でコントロールできない危険因子です。

高血圧の予防と管理

- 自分の血圧を把握しましょう！定期的に測定しましょう。詳細は「血圧の測り方」をご覧ください。
- 指示通りに薬を服用しましょう。
- 健康的な生活習慣を身につけましょう。定期的な運動、喫煙やタバコ製品の回避、バランスの取れた食事、健康的な体重の維持、十分な睡眠、アルコールの節制、そしてストレス管理を心がけましょう。

正誤問題

高血圧の人のほとんどには症状がありません。

正しい！ 高血圧には通常、症状がありません。多くの人は自分が高血圧であることを知りません。

アルコールの飲み過ぎは血圧を上昇させる可能性があります。

正しい！ 日常的にアルコールを飲むと、長期的に血圧が上昇する原因となります。

若い人は高血圧を心配する必要はありません。

誤り。 高血圧は高齢者に多く見られますが、若い人でも発症する可能性があります。

高血圧は普通のことです。

誤り。 高血圧は普通のことですが、正常な状態ではありません。健康的な生活習慣への改善によって、リスクを下げるができます。

生活習慣の改善は、高血圧のリスクを下げるができます。

正しい！ 健康的な食事や継続的な運動などの習慣改善が役立ちます。

薬を服用中に血圧が下がった場合、服用を中止してもよいですか？

誤り。 薬の服用を続けてください。ご心配な点があれば、医療従事者にご相談ください。

重要なポイント

- アメリカの成人のほぼ**半数**が高血圧症を患っています。多くの人はそのことに気づいていません。
- 高血圧の米国成人のうち、血圧を適切にコントロールできているのは約**4人**に1人程度です。
- 血圧を測定することだけが、高血圧かどうかを知る**唯一**の方法です。
- 高血圧は、心臓、脳、腎臓、そして目にダメージを与える可能性があります。
- 高血圧は、ニューヨークの非ヒスパニック系黒人と非ヒスパニック系白人の成人の間でより**一般的**です。しかし、高血圧はあらゆる民族や**人種の人々**に起こります。

下記から当機関をフォローすることができます：

-  facebook.com/NYSDOH
-  instagram.com/nysdoh
-  x.com/healthnygov
-  youtube.com/NYSDOH
-  linkedin.com/company/nysdoh



血圧について
理解しましょう



ご存知でしたか...

- ♥ **高血圧は、心臓病と脳卒中の主要な危険因子です。**
- ♥ **これらはニューヨーク州における主要な死因の上位2つです。**
- ♥ **生活習慣を変えることで、血圧を下げるのに役立ちます。これにより、心臓病や脳卒中の症例の最大80%を予防できる可能性があります。**



血圧とは？

血圧とは、体内で血液が流れる際の圧力のこ
とです。血圧の数値は、心臓がどれほど強く
働かなければならないかを示しています。

- 高血圧**とは、血圧の測定値が常に正常値より高い状態を指します。これは**高血圧症**とも呼ばれます。
- 医療従事者は、正常値より高い測定値が2回以上確認された場合に、高血圧と診断します。これらの測定は、少なくとも2週間の間隔を空けて行う必要があります。
- 高血圧は、心血管疾患、すなわち心臓に関連する疾患の主要なリスク要因です。これは心臓発作や脳卒中を引き起こす可能性があります。
- 血圧測定値には2つの数値が表示されます：
 - 上の数値は、心臓が拍動するときの圧力を表します。これは収縮期血圧（英語ではシススタリックと発音します）と呼ばれます。
 - 下の数値は、心臓がリラックスしている状態、つまり拍動と拍動の間の力を測定したものです。これは収縮期血圧（英語ではシストリックと発音します）と呼ばれます。
- 血圧計には、心拍数が「Pulse（脈拍）」として表示されます。心拍数、または脈拍とは、1分間に心臓が鼓動する回数のことです。
- 収縮期血圧、拡張期血圧、脈拍は、すべて血圧計で確認できる数値です！

正しい血圧の測定方法

- 背もたれのある椅子に座ってください

- 腕を露出させ、支えてください
- 正確な測定のため、適切なサイズのカフを使用してください
- カフの中央を心臓の高さに合わせてください
- カフの下端は肘の折り目から3センチ上になるようにしてください

- 足を床に平らにつけてください
- 足を組まないでください
- 測定前および測定中は、話したり動いたりしないでください

血圧の測り方

血圧の薬を服用していますか？もしそうなら、毎日血圧を測定し、医療従事者の指示に従って薬を服用してください。

血圧を測定する少なくとも30分前は、カフェイン、タバコ、大麻製品、その他の刺激物、または食べ物を摂取しないでください。

血圧を測定する前にトイレを済ませておきましょう。

気が散ることなく、快適に座れる静かな場所を見つけてください。5分間安静にしてから、血圧を測定してください。会話や電話、テレビ、その他の電子機器の使用は避けてください。

2〜3回測定し、その都度1分間休憩してください。血圧の数値に加え、日時も記録してください。

日付	時間	収縮期 (上の数字)	収縮期血圧 (下の数字)	心拍数 (脈拍)

血圧カテゴリー

血圧カテゴリー	収縮期血圧 MM HG (上の数字)		拡張期血圧 MM HG (下の数字)	
正常	120未満	および	80未満	
高値	120-129	および	80未満	
ステージ1高血圧症 (高血圧)	130-139	または	80-89	
ステージ2高血圧 (高血圧)	140以上	または	90以上	
重度高血圧症 (症状*がない場合は、医療従事者に連絡してください)	180を超える	および／または	120を超える	
高血圧症の緊急事態 (症状*がある場合は、911に連絡してください)	180を超える	および／または	120を超える	

*症状：胸の痛み、息切れ、背中
の痛み、しびれ、脱力感、視
力の変化、または言葉が出にくい

参考：American Heart Association. (n.d.).Understanding Blood Pressure Readings. heart.org/bplevels