

ホントに怖い!!

# 高血圧を見逃さないで!

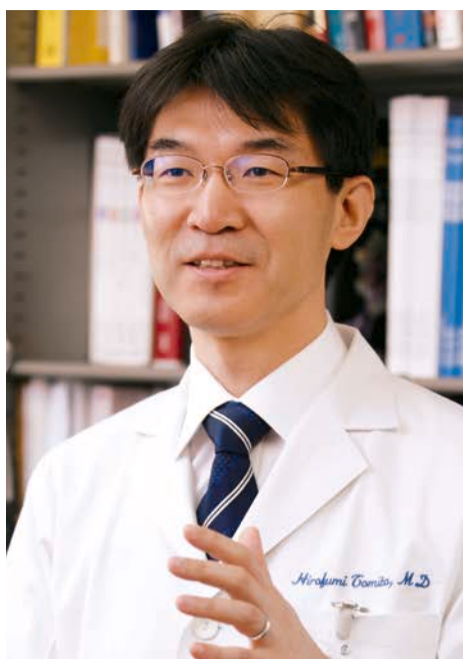
血圧は、健康状態を示すバロメーター。高血圧になると、さまざまな病気を引き起こすリスクが高まるといわれています。弘前大学大学院医学研究科の富田泰史教授に、高血圧を招く原因や、放置することによって起こる病気などについて伺いました。

高血圧って  
どんな病気なの?



脳や心臓、血管など  
全身に障害が及ぶ

私たちの心臓は、血液を全身に循環させるために、高い圧力で血液を動脈に送り出しています。この際に、血管の壁にかかる内側からの圧力が、いわゆる血圧です。心臓は、血液を勢いよく送り出すためにぎゅっと収縮します。この時に血管にかかる圧

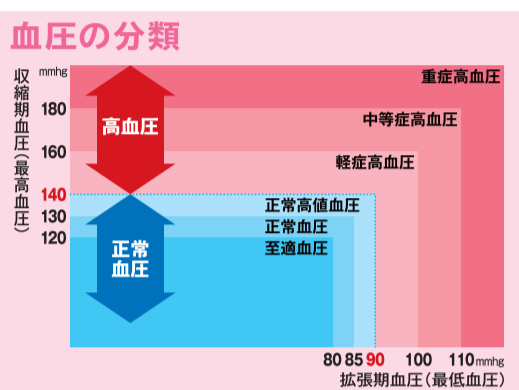


【インタビュー】

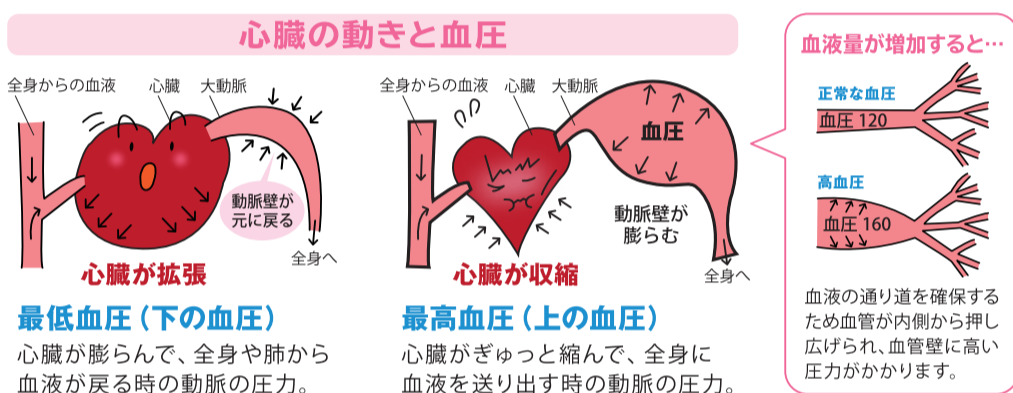
弘前大学大学院医学研究科  
循環器腎臓内科学講座 教授

とみ た ひろ ふみ  
**富田 泰史**さん

力を収縮期血圧といい、血圧は最高値を示します。逆に、全身と肺をめぐる血液が心臓に戻る時には心臓が拡張し、この時の血圧を拡張期血圧といい、最



も低い数値になります。いわゆる皆さんが血圧の上・下と呼ぶ数値がこれです。高血圧の場合、病院で測った血圧値が140/90 mmHg以上、家庭で測った



血圧値が135/85 mmHg以上と定義されています。高血圧は、血圧の高い状態が続くことで、脳や心臓、血管などの臓器に障害を及ぼします。高血圧の人の約90パーセントは原因がはっきりとしない本態性高血圧ですが、約10パーセントはホルモン分泌異常や腎臓疾患などが原因で起こる二次性高血圧といわれています。

どうして  
高血圧になるの?



最大の原因は  
塩分の摂り過ぎ!

高血圧の一番の原因は、塩分の摂り過ぎです。血液中の塩分濃度が高まると塩分を薄めようと、血液中に水分が取り込まれます。すると、血液の量が増え、その分、血管の壁に圧力がかかってし



「健やか力」向上推進キャラクター「マモルさん」

血圧 **140/90** 以上は  
高血圧の可能性大!

年齢別血圧目標値

	75歳未満 (若年・中年・前期高齢者)	75歳以上 (後期高齢者)
診察室での血圧	140/90 mmHg 未満	150/90 mmHg 未満
家庭での血圧	135/85 mmHg 未満	145/85 mmHg 未満

※日本高血圧学会ガイドライン2014より引用

2月

見逃さないで！  
働き盛りの高血圧  
関連番組 放送予定

青森放送「大好き、青森県。」  
2月18日(日) 17:00~17:15

青森朝日放送「メッセージ」  
2月10日(土)・17日(土) 9:30~9:35