

健康コラム 【 節目検診で血圧が高い 】

55歳の節目検診で胃カメラ検診がありました。しかし検診前の血圧測定で血圧が高く検査の中止基準に該当してしまいました。安静にして待機して機械測定ではなく看護士さんの測定の2回目で検査中止基準以下を出して胃カメラの検診は受診できました。

春の会社での健康診断では血圧は130mmHg強で高め程度だったので 初の胃カメラでびびる、病院での白衣高血圧かな？ 検査受診後に会社の健康管理室で血圧測定をしてもらいましたが実際に高かったです。

■ 血圧計を購入して毎日 朝、夜の測定を実施。

Ⅲ度高血圧！！（収縮期 180mmHg以上 又は 拡張期 110mmHg以上）

自覚症状なかったけど脳卒中とかおきるヤバイ状況？

脳心血管症リスク（脳出血、脳梗塞、心筋梗塞）：リスクアセスメント最悪

リスク層3：①年齢（65歳以上）、②男性、③脂質異常症、④喫煙 で3個以上該当

■ 病院で血圧降下剤を処方①（カルシウム拮抗剤）

■ 病院でLDLコレストロール低下剤②（血管閉塞ぎみ、脳梗塞）

健康診断で3年くらい 再検査該当項目で LH比が2.5以上で要注意（無視していた）

1.5以下 → 血管が健康な状態

2.0以上 → 動脈硬化のリスクが高まる

2.5以上 → 心筋梗塞などのリスクが顕

LH比とは「LDLコレステロール値÷HDLコレステロール値

LDL/HDL 210/46=4.56 ⇌ 101/54=1.87 （服薬すると簡単に下がる）

■ 禁煙（→タバコを吸うと血管収縮して血圧上がる）

リスク層の評価を1つ減らして リスク層3→2へ。

■ 2か月経過して【Ⅱ度高血圧レベル】まで改善

■ 病院で血圧降下剤を処方③（βブロッカー）心拍数を下げる（血流を減らす）血圧を下げる薬。

・フォークリフトの速度リミッターみたいなもん。

■ 血圧が目標まで下がらないのでダイエット開始：1kg減量すると血圧が1~2mmHg下がる。

○新しい体重計購入（毎朝測定） ○ウォーキングシューズを購入

⇒ 昼休は散歩する。土日は遊歩道を散歩する。

毎月▲1kgペースで体重を下げる（7,000kcal/月）≒（250Kcal/日）

運動習慣（30%）とカロリーコントロール（70%）

■ウォーキング（30分 7,000歩 100kcal）， ■昼のごはん小盛（100kcal）

■コーヒー飲料（人工甘味料入りカロリー半分： 50kcal）

■8ヵ月経過 血圧は【正常値と高値血圧】の範囲に改善

体重は 62kgを達成 (7kg減量)

【血圧が高いと分かって思ったこと】

- 年齢を経過すると ある日突然にいろいろ壊れてきます。
- 健康診断の結果は ちゃんとみて二次検診や病院で必要な治療をしましよう。
- 無理をしないでちいさく習慣を変えて健康を目指しましょう。
- 血圧計、体重計、スマホアプリで歩数 毎日測定して数値が目に見えると継続し易くなります。

千葉事業所 業務 G. H. Y