

お元気ですか

このコーナーでは、病院施設や事業のほか、生活に役立つ“健康豆知識”などを紹介します。

高血圧と健康の関係について

高血圧は、とても身近な病気の一つですが、年齢とともにその有病率は上昇し、60代の人は6割近くが、70代以上になると7割を超える人が高血圧であると言われています。しかし血圧が高くても、例えば収縮期血圧（上の血圧）が160や170になつても、体には何の症状も起こらないことが多いです。それではなぜ高血圧は良くないのでしょうか。それは、慢性的な高血圧は脳卒中や心筋梗塞などの重大な病気を引き起こすからであり、日本におけるこれらの病気による死亡の最大の原因が高血圧であると言われています。したがって、これらの病気を未然に防ぎ、健康寿命を延ばせるためにも、血圧を良好に保つことが重要なのです。

高血圧と健康の関係について

高石
亮太
内科医師
りょうた



例え、上の血圧が10下がることで、心不全や脳梗塞の発症リスクは30%近く下がることができるという研究結果があります。わずかに思える変化でも、とても大きな結果につながると考えられます。

それでは、血圧はどの程度を目標にすればよいのでしょうか。これに関しては、年齢や合併疾患によって目標値が異なるので一概には言えませんが、ご自宅でリラックスした状態の時に測った血圧が、概ね130／80程度未満を目指すと良いと思いま

す。

高血圧は、生活習慣病と呼ばれる疾患群の一つですから、生活習慣を見直すことで、一定程度の降圧が期待できます。例として、減塩を意識した食事や、30～60分の有酸素運動の習慣を身につけることなどが、血圧を下げるのに有効です。

皆さんそれぞれに適した個別の血圧目標や食事・運動療法の内容は、外来と一緒に考えていけたらと思います。どうぞお気軽にご相談ください。

問
長浜市立湖北病院
82-331-5(代表)

将来医師になりたい高校生を大募集！

医師体験ワークショップ2025

【日 時】9月6日(土) 12時～17時

【場所】市立長浜病院(大戌亥町)

【対 象】滋賀県在住の高校1年生～高校3年生

【定員】24人

【申 込】ホームページ内の申込フォームから

【申込締切】8月17日(日)

【内 容】問診や手術の模擬体験など

【主催者】一般社団法人 湖北医師会

【協 力】市立長浜病院・長浜赤十字病院・長浜市・米原市

【問合せ先】湖北医師会事務局 ☎ 65-3600



研修医の先生や
若い先生から
勉強のコツや受験の話が
聞けるチャンス！



▲昨年度開催したワークショップで問診(左)、手術(中)、超音波検査(右)の模擬体験をしている高校生の様子