

血圧と健康



心臓から体の各部位に送り出された血液が動脈の壁を内側から押す力、それが血圧です。血圧は、(心臓が縮んで血液を繰り出す時の)収縮期血圧と、(心臓が膨らんだ時の)拡張期血圧により計測されます。正常血圧値は120/80 です。

高血圧の場合、心臓の動きは通常より激しくなり、心臓と動脈両方に負担がかかります。140/90 の血圧値は高いとされています。

高血圧の状態が続くと、心臓は過重労働に対処しようと肥大化し、時と共に弱っていきます。同時に、脳卒中、心臓発作、腎不全やうつ血性心不全にかかるリスクも高まります。肥満の人、喫煙者、血中コレステロール値の高い人、または糖尿病の人が高血圧の場合には、心臓発作や脳卒中にかかる割合が通常の何倍も高くなります。

高血圧は、年齢を問わず自覚症状がほとんどないまま発生するため、「静かな殺し屋(サイレントキラー)」とも呼ばれています。このため、医師の診察時には血圧測定をすることが大切です。高血圧と診断された場合でも、医師の協力を得て、適切な食事、運動、投薬治療を通して自己管理していくことができます。

高血圧症リスクの自己診断

1.	タバコを吸いますか?	はい <input type="checkbox"/>	いいえ <input type="checkbox"/>
2.	一日に二杯以上飲酒しますか?	はい <input type="checkbox"/>	いいえ <input type="checkbox"/>
3.	カフェインの入ったコーヒーや紅茶、ソフトドリンクを一日に2カップ以上飲みますか?	はい <input type="checkbox"/>	いいえ <input type="checkbox"/>
4.	塩分の高い食事をしますか?	はい <input type="checkbox"/>	いいえ <input type="checkbox"/>
5.	両親、姉妹、兄弟に高血圧の人はいますか?	はい <input type="checkbox"/>	いいえ <input type="checkbox"/>
6.	標準体重を20%以上、上回っていますか?	はい <input type="checkbox"/>	いいえ <input type="checkbox"/>
7.	コレステロール値が240を超えていますか?	はい <input type="checkbox"/>	いいえ <input type="checkbox"/>

結果:

答えが「はい」の場合、高血圧にかかるリスクを上げる要因があることを示します。「はい」の数が多いほど、リスクが高くなります。本書裏面記載の「健康でいるために」の項目を良くお読みになり、高血圧の予防、発見、治療にお役立てください。

Blood Pressure and Your Health



Blood pressure is the force of the blood against the walls of the arteries as the heart pumps blood to all parts of the body. It's measured as systolic pressure (as the heart beats) over the diastolic pressure (as the heart relaxes). Normal blood pressure is 120/80.

Elevated blood pressure indicates that the heart is working harder than normal, putting both the heart and the arteries under strain. A blood pressure reading of 140/90 is considered high.

High blood pressure, or hypertension, increases the heart's workload, causing the heart to enlarge and weaken over time. It also increases the risk of stroke, heart attack, kidney failure and congestive heart failure. When high blood pressure exists with obesity, smoking, high blood cholesterol levels or diabetes, the risk of heart attack or stroke increases several times.

Hypertension is called the "Silent Killer" because it can occur at any age and without symptoms. That's why it's important to have your blood pressure checked when you visit your doctor. If you have high blood pressure, then you and your doctor can work together to help control it with the proper diet, exercise and medication.

Are you at risk for developing high blood pressure?

1.	Do you smoke?	Yes <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
2.	Do you consume 2 or more drinks of alcohol a day?	Yes <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
3.	Do you consume more than 2 cups per day of caffeinated coffee, tea or soft drinks?	Yes <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
4.	Do you consume a diet high in sodium?	Yes <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
5.	Do your parents, sisters or brothers have high blood pressure?	Yes <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
6.	Are you 20 percent over your ideal body weight?	Yes <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
7.	Is your cholesterol level over 240?	Yes <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>

Results:

A **YES** response reflects factors which may increase your risk for high blood pressure. The more **YES** answers, the higher your risk. The information in the Wellness Recommendations on the reverse side of this flier will help you to prevent, detect and seek treatment for high blood pressure.



Recommended blood pressure ranges

Category Systolic (mmHg)* Diastolic (mmHg)*

Normal – Less than 120 and Less than 80

Prehypertension – 120–139 or 80–89

Hypertension – 140 or higher or 90 or higher

* If systolic and diastolic pressures fall into different categories, overall status is the higher category. These classifications do not apply to certain ages and should be considered merely as a guide.

Recommended Screening

Periodic screening beginning at age 18 years

Work with your doctor to control your blood pressure

If you have high blood pressure, there's a lot you can do to reduce it. First, work with your doctor to determine the best treatment for you. It may include a low-fat, low-salt diet, losing weight, getting more exercise, and reducing alcohol consumption. Excess weight is closely associated with increased blood pressure. If you're more than 10 percent above your ideal weight, your blood pressure could be lowered with just 10 pounds of weight loss. And if you smoke – quit. It's another major risk factor for heart disease.

If your blood pressure does not reach an acceptable level after two to three months of making lifestyle changes like these, your doctor may recommend medication in addition to your lifestyle changes.

When you and your doctor work as a team to control your high blood pressure, you can help improve your overall health and reduce your risk of more serious medical conditions.

Wellness recommendations

If you're overweight, try to lose those pounds. Excess weight is closely associated with increased blood pressure. If you're more than 10 percent above your ideal weight, your blood pressure could be lowered with just 10 pounds of weight loss.

De-stress. Repeated stress appears to raise blood pressure, while relaxation techniques may lower blood pressure.

Do not smoke. Smoking increases blood pressure and contributes significantly to the development of heart disease.

Alcohol. Moderation is the key.

Potassium. A study in the *Annals of Internal Medicine* concluded that potassium-rich foods can reduce the need for blood-pressure-lowering medication in some people with hypertension. Be sure to consult your doctor before trying a high-potassium diet.

For more information about UnitedHealthcare's Asian American Markets, visit www.uhcasian.com.



Sources:

National Heart, Lung and Blood Institute/Diseases and Conditions Index http://www.nhlbi.nih.gov/health/dci/Diseases/Hbp/HBP_WhatIs.html April 2008
American Heart Association, www.americanheart.org
(UnitedHealthcare is not associated with these Web sites.)

This information was prepared solely for general educational purposes. If you have specific questions about the topic(s) featured in this flier or about other health conditions, see your doctor.

Insurance coverage provided by or through UnitedHealthcare Insurance Company or its affiliates. Administrative services provided by United HealthCare Insurance Company, United HealthCare Services, Inc. or their affiliates.

望ましい血圧値

収縮期血圧 (mmHg)*と拡張期血圧 (mmHg)*の
カテコリー

正常値 - 120未満と 80未満

高血圧前症 - 120-139 と 80-89

高血圧 - 140以上と 90以上

* 収縮期血圧と拡張期血圧が別のカテコリーに入る場
合、高い方のカテコリーを全体のカテコリーとしま
す。上記の分類は、特定の年齢層には当てはまりま
せん。あくまでも参考数値として活用ください。

推奨スクリーニング検査

18歳からの定期検査をお勧めします。

医師の指示に従って、血圧の自己管 理をしましょう

高血圧の診断を受けた場合、血圧を下げる方法はた
くさんあります。まずは、どの治療法が最も自分に適
しているか担当医に相談しましょう。低脂肪食・減塩
食への切り替え、減量、運動、飲酒量を減らす、などの
対策が考えられます。肥満は高血圧を引き起こすこと
されています。標準体重を10%以上超えている場合、
10ポンド(約4.5キロ)減量するだけで、血圧低下に
つながります。また、喫煙している場合は、すぐに禁
煙しましょう。喫煙は心臓病を引き起こす主要な危
険因子でもあります。

UnitedHealthcareの米国アジア系市場についての詳細は、www.uhcasian.comにてご確認ください。

生活スタイルを変えて2~3ヶ月経っても血圧が標準
値まで下がらない場合、生活スタイルの変化に加え、
担当医が内服薬を勧める場合もあります。

担当医の協力を得て、高血圧を自己管理することで、
健康全般を改善し、更に深刻な病状にかかりやす
さを軽減しましょう。

健康であるために

標準体重を上回っている場合は、減量しましょう。肥
満は高血圧を引き起こすと言われています。標準体重
を10%以上超えている場合、10ポンド(約4.5キロ)
減量するだけで、血圧低下につながります。

ASTとASTを発散しましょう。ASTが溜まると血圧が
上がる一方、リウマチ法により血圧が下がることか
あります。

禁煙しましょう。喫煙により血圧が上がると、心臓疾患の
発生にも大きく起因します。

飲酒。適度な飲酒が大切です。

カリウム。「内科年報」の調査によると、カリウムを豊
富に含む食品を摂取することで、高血圧患者が降圧
薬を服用する必要性を減らすことができるとしてい
ます。カリウムを豊富に含む食事療法を試みる場合
には、事前に、担当医にご相談ください。

出典:

米国心臓、肺、血液研究所/疾病と症状の索引。

http://www.nhlbi.nih.gov/health/dci/Diseases/Hbp/HBP_WhatIs.html、米国心臓協会2008年4月。

www.americanheart.org。

(UnitedHealthcare はこれらのウェブサイトとは提携していません。)

本書は、参考資料として作成されたものです。本書記載の項目、またはその他の健康状態についての質問は、担当医にお尋ねください。

保険補償提供者は、UnitedHealthcare Insurance Company またはその関連会社です。管理サービス提供者は、United HealthCare Insurance Company、

United HealthCare Services, Inc.、またはその関連会社です。

