

疑問を解決!

健診結果のミカタ

高血圧

「健診を受けたけど、結果をどう見ていいのかわからない…」「異常値が出た項目があったけど、どんな病気の疑いがあるの?」といった疑問がある方も多いはず。健診に詳しい正義の味方が、健診結果の見方をご紹介します!

血圧が高め
だったけれど、
何が良くないの?

血管に負担をかけ、
**脳卒中や
心筋梗塞の原因**
になります!

高血圧とは?

血管に高い圧力ががかかっている状態が続くことを高血圧といいます。加齢や遺伝のほか、塩分のとりすぎ、喫煙、お酒の飲みすぎ、肥満、ストレスなどの生活習慣が原因になります。高血圧の診断には、心臓が血液を送り出すときの「収縮期血圧」、全身から心臓に血液が戻ってくるときの「拡張期血圧」を測定します。

■高血圧をホースに例えると…



受診勧奨
判定値

収縮期血圧

140
mmHg以上

または

拡張期血圧

90
mmHg以上

保健指導
判定値

130~139
mmHg

または

85~89
mmHg

*「保健指導判定値」…特定保健指導による生活習慣の改善や、精密検査をおすすめします

基準値

130
mmHg未満

かつ

85
mmHg未満

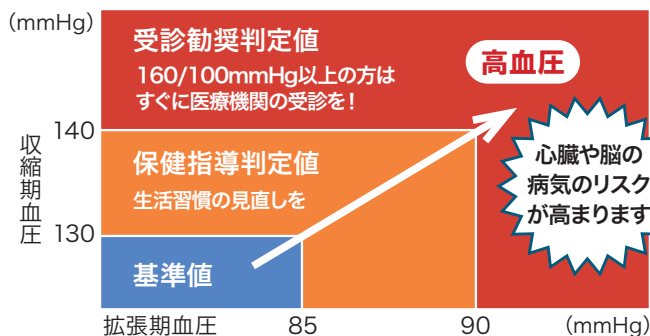
*厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム(令和6年度)」

すぐに医療機関を受診しましょう!

高血圧だとどうなる?

高い血圧によって血管が傷つくと厚く硬くなり、しなやかさが失われます。これが動脈硬化です。動脈硬化になると血流が悪くなるため、血液を押し出そうとして、より血圧が上がる悪循環に陥ります。その結果、心臓や血管に負担がかかり、腎不全や脳卒中、心筋梗塞などの発症リスクが高まります。ほとんど自覚症状なく進行するので、受診をすすめられた方は必ず医療機関を受診してください。

■特定健診における高血圧の分類



高血圧と眼底検査

血圧の数値が受診勧奨判定値を超えている人で、医師が必要と判断した場合に眼底検査を行うことがあります。目の奥にある網膜の血管は体内で唯一直接見ることができる血管のため、眼底検査で網膜を調べることで全身の動脈硬化の程度を知ることができます。

高血圧は
目にも悪影響

重度の高血圧では、網膜の血管が傷ついて視力が低下したり、視野が欠けたりすることがあります(高血圧網膜症)。自分では気づきにくいですが、眼底検査で発見できるので、指示があった場合は必ず受診してください。

知らないうちに
大きなリスクに
なるのか!

年に1回は健康診断を受けましょう。要再検査・要精密検査・要治療と判定された場合はすぐに医療機関を受診してください。