

🐼 今日は何の日？通信 🐼

～5月編～

5月17日は「世界高血圧デー・高血圧の日」

「世界高血圧デー」は、世界高血圧連盟が2005年に制定しました。日本では「世界高血圧デー」に准じて、特定非営利活動法人の日本高血圧学会と日本高血圧協会が2007年に「高血圧の日」として決めました。高血圧とその管理に関する啓発が目的で、5月17日が「世界高血圧デー」となった理由は定かではないが、世界高血圧連盟の事務局があったアメリカで、5月が高血圧啓蒙月間であったことに由来するとされています。(一般社団法人・日本記念日協会により認定・登録)

高血圧は、日本人の三大死因の内の二つである心臓病や脳卒中など、命に関わる病気を引き起こす主要な原因となっています。また、生活習慣病の一つとされています。しかし、高血圧はサイレント・キラーと呼ばれ、自覚症状がないことが多いため、実際に治療を受けているのはわずかだと言われています。

高血圧を放置すると？

血圧が高い状態が続くと、血管に常に負担がかかり、動脈硬化が進行します。その結果、以下のような病気を引き起こす可能性が高まります。

- ・脳卒中(脳出血・脳梗塞)
- ・心筋梗塞
- ・慢性腎臓病(CKD)
- ・心不全

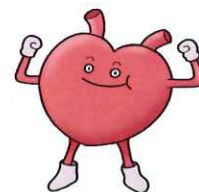


これらは命に関わるだけでなく、生活の質を大きく低下させる病気です。

こんな方は要注意です!

次のような方は、高血圧を放置せず、早めに内科での受診をおすすめします。

- ・健康診断で「血圧が高め」と言われた
- ・家族に高血圧や脳卒中、心筋梗塞の人がいる
- ・最近、頭痛・肩こり・めまい・動悸などが気になる
- ・以前より塩分を多く摂っている気がする
- ・ストレスや睡眠不足が続いている



特に高血圧の患者にとって、心臓の健康状態を把握することは重要です。

高血圧が続くと、心臓に過剰な負担がかかり、心不全や心筋梗塞などのリスクが高まります。高血圧の方は、定期的に心臓エコー検査を受けることが推奨されます。検査を通じて、自分の心臓の状態を理解し、健康管理につなげることができます。

心臓エコー検査 6,100円

心不全マーカー検査 2,200円

群馬パース病院健診センター 0278-52-3601 (直通)