



健康コラム Health Column

なるほど！高血圧 ～高血圧になるとどうなる？～

●講師…一般社団法人 南高医師会 泉川 卓也先生 (医療法人栄和会 泉川病院 院長)

●高血圧の基準値

成人における血圧値の分類 (mmHg)

分類	病院で測った血圧の値		自宅で測った血圧の値	
	上の血圧 (収縮期血圧)	下の血圧 (拡張期血圧)	上の血圧 (収縮期血圧)	下の血圧 (拡張期血圧)
正常血圧	120未満	かつ 80未満	115未満	かつ 75未満
正常高値血圧	120～129	かつ 80未満	115～124	かつ 75未満
高値血圧	130～139	かつ/または 80～89	125～134	かつ/または 75～84
I 度高血圧	140～159	かつ/または 90～99	135～144	かつ/または 85～89
II 度高血圧	160～179	かつ/または 100～109	145～159	かつ/または 90～99
III 度高血圧	180以上	かつ/または 100～109	160以上	かつ/または 100以上
(孤立性) 収縮期高血圧	140以上	かつ 90未満	135以上	かつ 85未満

(出典:日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」)

●高血圧の症状

自覚症状はほとんどありませんが、かなり高いときは、頭痛、めまい、動悸、耳鳴り、肩こりなどが起こります。

それらの症状は血圧とは関係なく起こる場合もあり、直接原因かどうかは不明です。自覚症状がないため放置すると、さまざまな合併症を引き起こします。そのため「サイレントキラー」とも呼ばれています。

●高血圧で影響を受ける臓器

高血圧は全身のさまざまな臓器や器官に影響を及ぼしますが、特に影響を受けやすいのが「心臓」「脳」「腎臓」です。

心臓



心臓は全身に血液を送るため常に拍動します。そのため、心臓の内部はもちろん、外側にも心臓そのものを動かすために「冠動脈」という血管があります。血圧上昇が慢性的に起こると、この「冠動脈」が動脈硬化を起こし、血管が狭窄する狭心症、完全に閉塞する心筋梗塞がおこります。さらに高血圧が慢性的に持続することにより、心臓は通常よりも強い力をかけて血液を送り出そうとします。その結果心臓の筋肉が肥大し、その後、心臓の機能が落ちてしまう心不全状態に陥ります。

高血圧が持続した結果 発症する合併症

- ・狭心症
- ・心筋梗塞
- ・左室肥大
- ・心不全

脳



脳は人間が生きていく上でさまざまな器官や臓器を動かす司令塔です。常に酸素とエネルギーを必要としているため、脳の内部にはたくさんの血管が張り巡らされています。高血圧が慢性的に持続すると、脳梗塞や脳出血のリスクが高まります。脳梗塞や脳出血は、片麻痺や感覚障害、言語障害などさまざまな症状を引き起こし、その後の生活に大きな影響を及ぼします。

- ・脳出血
- ・脳梗塞
- ・認知機能障害

腎臓



腎臓は血液をこして不純物を取り除く臓器です。こす過程で重要なのが腎臓内部にある細い血管です。高血圧が慢性的に持続するとこの細い血管が障害を受け、血液ろ過機能が低下、腎臓の機能そのものが低下する腎不全状態となります。腎不全は進行すると、人工透析などの治療が必要になります。

- ・腎硬化症
- ・蛋白尿
- ・腎不全

上記のほかにも高血圧は全身の血管に影響します。大動脈がもろくなることで大動脈瘤や大動脈解離を引き起こしたり、眼の血管にも影響して高血圧性網膜症を引き起こします。

長期の高血圧は標的臓器(主に心臓、脳、腎臓)に損傷を与え合併症のリスクを増大させるため、経年的で日常的なチェックが大事です。

毎日の血圧測定に加えて、年に1度は健康診査を受けましょう！

高血圧にも段階があります。

赤枠部分が一般的にいう高血圧です。ガイドラインではⅠ度・Ⅱ度・Ⅲ度の3段階に分け、治療方針を医師が判断します。

正常高値血圧とは、「高血圧の一手手前で、注意が必要なレベル」という意味で合併症を引き起こすリスクが高い場合は要注意です。また、(孤立性)収縮期高血圧とは、収縮期血圧だけが特に高いもので、動脈硬化の進んだ高齢者に多くみられます。



こんにちは！消費生活センターです 南島原市消費生活センター ☎82-3010

身に覚えのない商品が海外から届いた！

～ネガティブ・オプション(送りつけ商法)の対処法～



●相談事例①

配達員が小包を持って自宅に来た。送付元は海外で、覚えはなかったが受け取った。

中にはスマートフォンの手帳型ケースが入っていた。スマートフォンは使っておらず、注文していない。後で請求されたらどうすれば良いか。(70歳代 女性)

●相談事例②

自宅のポストに、厚みのある封筒が入っていた。送付状に私の名前、住所、携帯番号が正確に印字されているが、それ以外は外国語だ。気味が悪くて開封しておらず、中身は分からない。処分しても良いのか。(50歳代 男性)

●消費生活センターからの助言

当センターには事例のような「身に覚えのない商品が届いた」という相談が複数寄せられ、中でも「海外から届き、対処に困っている」という相談が増えています。

事例のように、消費者が注文していない場合や、事業者からの勧誘に承諾していない場合には、売買契約は成立していません。このため、事業者に連絡したりせず、対応しないようにしましょう。

申し込んだ覚えがないのに商品が送られ、料金が請求されることをネガティブ・オプション(送りつけ商法)といいます。特定商取引法により、ネガティブ・オプションで送られてきた商品は、商品の送付があった日から14日間経てば自由に処分することができます。商品を受け取る前や未開封のものは、受取拒否できることもあるので、配達業者に相談しましょう。

一方で、近年はインターネット通販を利用してプレゼントを贈る人も増えています。注文者が海外から商品が送られることを知らなかったり、受取人に商品の受け取りを伝え忘れたりすることもあります。身に覚えがない商品が届いた時は、落ち着いて、まずは親族や友人など、心当たりがないか尋ねてみましょう。困ったことがあれば、消費生活センターにご相談ください。

環境課だより エコライフのすすめ ごみのお話④ 環境課 ☎73-6644

今回はごみステーションなどでの円滑な収集のため、皆さんにご理解とご協力をお願いしたいことをお知らせします。

●悪天候による収集日の変更について

台風の接近など悪天候の場合であっても、ごみの収集日を変更することは以下の理由から原則としてありません。

- ①台風の通過状況は日々刻々と変わり、当日の予想が困難。
- ②日程変更による周知を徹底することが困難。
- ③収集日の急な変更は、収集作業に大きな負担になる。
- ④以前は台風情報をもとに収集日を変更したこともあったが、市民の皆さんに混乱を招くことが多かった。

●危険なときはごみを出さない

可燃ごみの収集日は週に2回ありますので安全を最優先し、大雨や強風の日のごみ出しは見送って、極力次回に出すようにしましょう。

また、状況次第では収集作業を緊急中止する場合がありますので、ご承知ください。なお、この場合、ステーションのごみは翌日収集。集積場は次の開設日になります。

●日常の収集について

ごみを収集する時間帯は、その日のごみの量や交通状況などで前後することがあります。最寄りのステーションのごみを収集する時間帯は何時頃と決めつけず、出し遅れにならないよう朝の決められた時間までに出しましょう。