

# プチ検査 血圧が気になる方

## ●腎機能検査

		基準値	要注意	異常
尿蛋白		(-)	(1+)	(2+) 以上
尿潜血		(-)	(1+)	(2+) 以上
血清Cre	♂男	0.6~1.1	1.2~1.5	1.6以上
	♀女	0.4~0.8	0.9~1.1	1.2以上
		基準値		注意~異常
eGFR		60以上		60未満

腎臓が悪くなると、血圧が上がる原因となります！

## ●貧血検査

		基準値	要注意	異常
赤血球	♂男	400~540	350~399	349未満
	♀女	360~490	320~359	319未満
ヘモグロビン	♂男	13.1~16.6	12.0~13.0	11.9未満
	♀女	12.1~14.6	11.0~12.0	10.9未満
ヘマトクリット	♂男	38.5~48.9	35未満	
	♀女	35.5~43.9	31未満	
血清鉄	♂男	60~170	59未満	
	♀女	50~160	49未満	

貧血だと脈拍が上がりやすくなります！

## ●食塩摂取量

血圧が気になる方は食塩1日は6gを目標に！

健康な成人の場合は男性9g、女性7.5gを目標に！

### ■高血圧と塩分の関係

食塩を多くとりすぎると、血液の浸透圧が高くなります。体は細胞と血液の浸透圧を一定に保とうとし水分を吸収します。そのため、循環血液量が増し末梢血管の壁にかかる抵抗が高くなり、血圧を上げてしまうと考えられています。

収縮期 (mmHg)	拡張期 (mmHg)
160以上	100以上
140~160	90~100
130~140	85~90

ただちに医療機関に受診を！！

生活習慣を改善しても数値が改善しないなら医療機関の受診を！

生活習慣の改善を！

血圧とは、血液が血管の中を流れるときに血管の壁を押す圧力のことをいいます。血圧が高くなると血管が膨らんで壁が薄くなり、傷つきやすくなります。高血圧の状態が続くと、薄くなった血管を厚くしようとして血管がかたくなってしまいう動脈硬化につながりやすくなります。

市立輪島病院