

行くとはいったん、行かぬは一生の**大損失**

# 高血圧

# 1

健診で「要治療」「要精密検査」の結果が来たら

## 1カ月以内に必ず受診を!

監修：及川 孝光

医療法人社団 こころとからだの元氣

プラザ 学術特任顧問

医療法人社団 大地の会 理事長

健診結果で引っかけた!と落ち込んでいる場合ではありません。放っておくと重症化の一途をたどり、一生病気と付き合うことにもなりかねません。**結果から目をそらすか、しっかり向き合うかが運命の分かれ道。**この機を逃さず、1カ月以内に必ず医療機関を受診し、健康な体を取り戻しましょう。

重症化するほど  
医療費が増大!

今すぐ受診 どちらも選ぶ? このまま放置すると...

《症状進行の例》

**高血圧の健診結果**

収縮期	拡張期
140	90

《年間医療費の例》  
再検査・生活習慣改善指導のみの場合/年に1回通院  
医療費: KRD日本橋 試算  
約**2万円/年**\*

《進行期間の例》

**5年後**

血糖や脂質にも異常が...

収縮期	拡張期
160	100

受診と検査、服薬(3種類)の場合/3カ月に1回通院  
約**12万円/年**\*

**10年後**

心電図に異常が!

収縮期	拡張期
180	110

早期受診の医療費と比べて  
約**110倍**もの差に!

**15年後**

脳出血で入院

入院～退院後に通院でリハビリ(3カ月)を受けた場合  
約**220万円/年**\*

**20年後**

大動脈瘤・腎不全などの深刻な病気にも!  
治療開始が遅いほど重症化し、治療期間も長くなる

※高血圧の治療内容は個人差があり、医療機関などによっても異なるため、あくまで目安です。

高血圧はサイレントキラー。気づかぬうちに動脈硬化が進み、命にかかわる病気になっている

肥満や塩分のとりすぎなどで血圧が高い状態が続くと、血管は、これに対抗しようと次第に硬く、厚くなり、弾力が失われて動脈硬化となってしまいます。高血圧は自覚症状が乏しいため軽くとらえがちですが、放っておいているうちに、血管壁がもろくなって様々な障害が生じ、確実に深刻な病気へと向かっていきます。

取り返しのつかない病気が待っています

脳出血



脳の血管が破れてしまう

半身不随など、重い後遺症が!

慢性腎臓病・腎不全



一生人工透析が必要になることも!

1日4～5時間、週3回程度も!

心不全・心筋梗塞



心臓に負担がかかりすぎ、限界に!

ペースメーカーやステントの挿入になることも!

こうならないために!

早期受診は、高血圧が進行して動脈硬化、さらには脳出血、慢性腎臓病・腎不全、心臓病などの深刻な病気を発症する前に引き返すことのできる絶好のチャンスです。だから「要治療」「要精密検査」の結果が届いたら...

**1カ月以内に必ず医療機関へ!** 詳しくは裏面をご覧ください▶



全国健康保険協会 大阪支部

協会けんぽ

<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/>



# 早期受診が回復のカギです!

## 受診と治療の流れ

### 1

#### 医療機関を受診

かかりつけ医なら、なお安心

かかりつけ医や地域の身近な医療機関(内科もしくは循環器科)を受診しましょう。受診の際には、健診結果を持参するとともに、気になる症状やこれまでの生活習慣などをしっかり伝えましょう。必要に応じて、より精密な検査により、動脈硬化になっていないか、ほかの生活習慣病は発症していないかなど、現在の状態をくわしく診断します。



### 2

#### 症状に応じた適切な治療が受けられます

早期なら減塩、肥満対策プラス禁煙

高血圧対策は、**減塩と肥満解消が第一**。食生活の改善、特に塩分とエネルギーの適正な摂取、適度な運動習慣、そして禁煙などの生活習慣の見直しが大切です。必要に応じ、症状にあった降圧剤が処方されます。医師の指導のもと、しっかりと治療に取り組みましょう。



### 3

#### 血圧値の改善

健康で楽しい毎日に

降圧剤の効果で血圧値が下がっても、自己判断で服薬を中断するのは危険。高血圧をはじめとした生活習慣病は、食生活・運動・禁煙などの継続的な生活習慣の改善がポイントです。医師と二人三脚で治療に取り組めば、命にかかわる病気になることなく、健康で快適な生活を続けることができます。



**早期受診のチャンスを逃さずに!**

**コロナ禍でもきちんと受診を!**

早期に受診すれば、適切な治療と生活習慣改善で、深刻な病気にならずに済みます。また、コロナ禍だからと受診を控えることは健康状態の悪化につながり、さらには新型コロナウイルス感染症の重症化リスクを高めることにもなってしまいます。**健診で「要治療」「要精密検査」となったとき、迷わず一步を踏み出しましょう。**この機会を逃さずすぐに受診することが、明るい未来への切符となります。

### お問い合わせ先

全国健康保険協会(協会けんぽ)大阪支部

保健グループ

☎ **06-7711-4302** (直通)

〒550-8510 大阪市西区靱本町1-11-7  
信濃橋三井ビル6F

受付時間:AM8:30~PM5:15(土・日・祝日・年末年始を除く)

協会けんぽ大阪支部

検索

