



血圧が高いですと言われたら？

山口大学・山口県立大学名誉教授 江里 健輔 先生

1. 血圧とは？

高齢者が集まると健康が話題になり、「私の血圧は正常よ」とか「50歳位の時に『頭痛は血圧が高いからです。血圧を下げる薬を処方しましょう』と医師から言われ、もう数十年間降圧薬を飲んでいるのよ」という会話が飛び交います。

血圧の数値は心臓が血液を押し出す力（収縮力）と血管の拡張（弾力性）で決まります（付図）。例えば、ゴム管に強く空気を送るとゴム管は膨れ、空気がなくなると元の状態に戻りますが、古いゴム管は均等に膨らまず、凸凹に膨れ、その一部が破れ、ゴム管は萎んでしまいます。血管にもこれと同じ状況が生じます。血管は内膜・中膜・外膜から構成され、中膜は筋肉で、この中膜が若いときは柔らかいので自由に伸縮しますが、高齢になると中膜が硬くなって壁に凸凹ができ、伸縮しくなくなります。凸凹になった部分が破れると動脈破裂で、脳出血などを生じます。

2. 血圧の正常値

正常血圧の基準値（収縮期/拡張期）は、家庭では115/75mmHg未満、病院では120/80mmHg未満です。高血圧の診断基準は家庭値では135/85mmHg、病院値では140/90mmHg以上です（付表）。

3. 高血圧の原因

多種多様な原因があります。主な原因は

- ①生活習慣：塩分の摂りすぎです。塩分を下げるため、血液に水分が多く集まるためです。
- ②遺伝：遺伝因子の寄与度は30~60%程度とされています。
- ③年齢：朽ちたゴム管のように血管壁の弾力性が低下して、血液が流れにくくなり、心臓が血液を送り出すのに大きな力が生じるためです。
- ④肥満：体の隅々まで血液を送るためには心臓から吐き出される大きな力が必要となるためです。
- ⑤ストレス：ストレスで交感神経が刺激されることにより、心拍数が増え、小動脈が収縮するためです。

4. 何故高血圧が体に悪いのか？

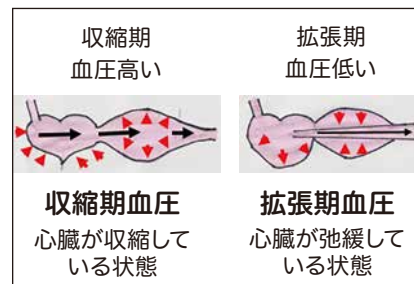
血圧180/110mmHg以上の中壮年者（40~64歳）の死亡リスクは血圧120/80mmHg未満の人に比べ約10倍と報告されています。何故でしょうか？

机を叩く力が大きくなるほど、大きな音が出ます。これと同じように血管の壁に強い圧力がかかると、血管を傷つけ、血管の壁が厚くなって硬くなります。やがて、血管が狭小あるいは詰まって、血液の流れが悪くなり、臓器に酸素が十分運ばれなくなります。この状態が続くと心筋梗塞や脳梗塞、腎機能低下を生じます。

5. 治療法

即効性のある治療法はありません。薬物療法で血圧を下げることは可能ですが、治癒することはありません。何故なら、硬くなった血管は伸縮自在にはならないのです。生活習慣が高血圧に大きく関わっていますので、生活習慣を見直すことで、進行を予防するしか方法はありません。薬物療法で血圧を下げることは出来ませんが、休薬すれば、血圧は高まります。降圧剤服用のポイントは血圧が高いと診断されたら、まず、3ヶ月ぐらい生活習慣を見直し、それでも血圧が下がらない場合に降圧薬を服用し始めることです。例えば悪いですが、一種の麻薬みたいなもので、降下薬を飲み始めたら、一生継続することになります。医師から「血圧を下げる薬を飲まれますか」と問われたら、「まず、生活習慣を見直します。それで改善しなかったら、薬を処方してください」と応えてください。

付図 心臓の動きと血圧



心臓が収縮すると、血液が吐き出されるので、血管に強い圧力がかかり、血圧が高くなる。心臓が拡張すると血液があまり吐き出されないため、血管に強い圧が掛からないから、血圧は低くなる。

付表 血圧基準値

	家庭血圧 (mmHg)	病院血圧 (mmHg)
正常値	115/75	120/80
高血圧値	135/85	140/90

※高血圧値は治療対象となる血圧値

職場内での掲示・回覧にご活用ください。

協会けんぽ NEWS やまぐち

令和7年 7月号



睡眠は十分にとれていますか？

厚生労働省の令和5年国民健康・栄養調査結果によると、「ここ1か月間、睡眠で休養が十分にとれている」と感じている人は74.9%で、4人に3人の割合にとどまっています。また、1日の平均睡眠時間は男性で38.5%、女性で43.6%の方が6時間未満と回答しています。



試してみませんか？ “良い睡眠”をとるためのちょっとしたコツ

休養感のある睡眠のために1日に少なくとも6時間以上の睡眠を確保する



睡眠による休養感が大切

適切な睡眠の目安として、朝目覚めたときにしっかりと休まった感覚（休養感）があることが重要です。睡眠休養感の低下は、体や心の不良な健康状態とかかわることが明らかにされています。

働く世代にとって必要な睡眠時間は最低6時間※

働く世代は慢性的に睡眠が不足しがちです。6時間未満の短い睡眠は、将来、様々な疾患リスクの増加と関連することがわかっています。

特に、睡眠時間が短く、かつ睡眠休養感が乏しい場合は注意が必要です。
※適正な睡眠時間には個人差があります。

睡眠時間が6時間未満や不眠の人は疾患リスクが増加

- ・うつ病 2.27倍
- ・2型糖尿病 1.37倍
- ・認知症 1.22倍

出典：厚生労働省 e-健康づくりネット
https://kenet.mhlw.go.jp/tools/tools_sleep/index

快眠のためのちょっとした習慣



規則正しい起床時刻を心がける

起床後に朝日の光を浴びることで体内時計はリセットされ、睡眠・覚醒リズムが整います。



適度な運動習慣を身につける

日中の軽い運動や散歩は、夜の眠りにも良い影響を与えます。



寝る前の過ごし方

- ・夕方以降のカフェイン（コーヒーなど）や寝る前のアルコール、タバコは控えましょう。
- ・スマホやパソコンの光は脳を覚醒させるので、就寝前はなるべく避けましょう。
- ・遅い時間の食事や夜食は、睡眠の質を下げる原因になります。
- ・就寝の1時間～2時間前に入浴し身体を温めましょう。
- ・暗くて静かで、心地よい温度の寝室づくりを意識しましょう。

 全国健康保険協会 山口支部
協会けんぽ

協会けんぽ 山口支部

検索

〒754-8522
山口市小郡下郷312番地2 山本ビル第3
TEL：083-974-0530（代表）
受付：平日8:30～17:15

参考文献：厚生労働省HP「健康づくりのための睡眠ガイド2023」
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/suimin/index.html



＼1,411 社が登録済み／ 山口県の制度を活用し健康経営®に取り組もう！ 【やまぐち健康経営企業認定制度】



近年、企業の人材確保のため、従業員様の健康管理に様々な取組（健康経営）を行う企業様が増えていますが、何から始めたらいいのかご不安な企業も多いのではないのでしょうか。

そこで、協会けんぽ山口支部では山口県と協働事業として健康経営を始める企業をサポートする「やまぐち健康経営企業認定制度」を実施しています。

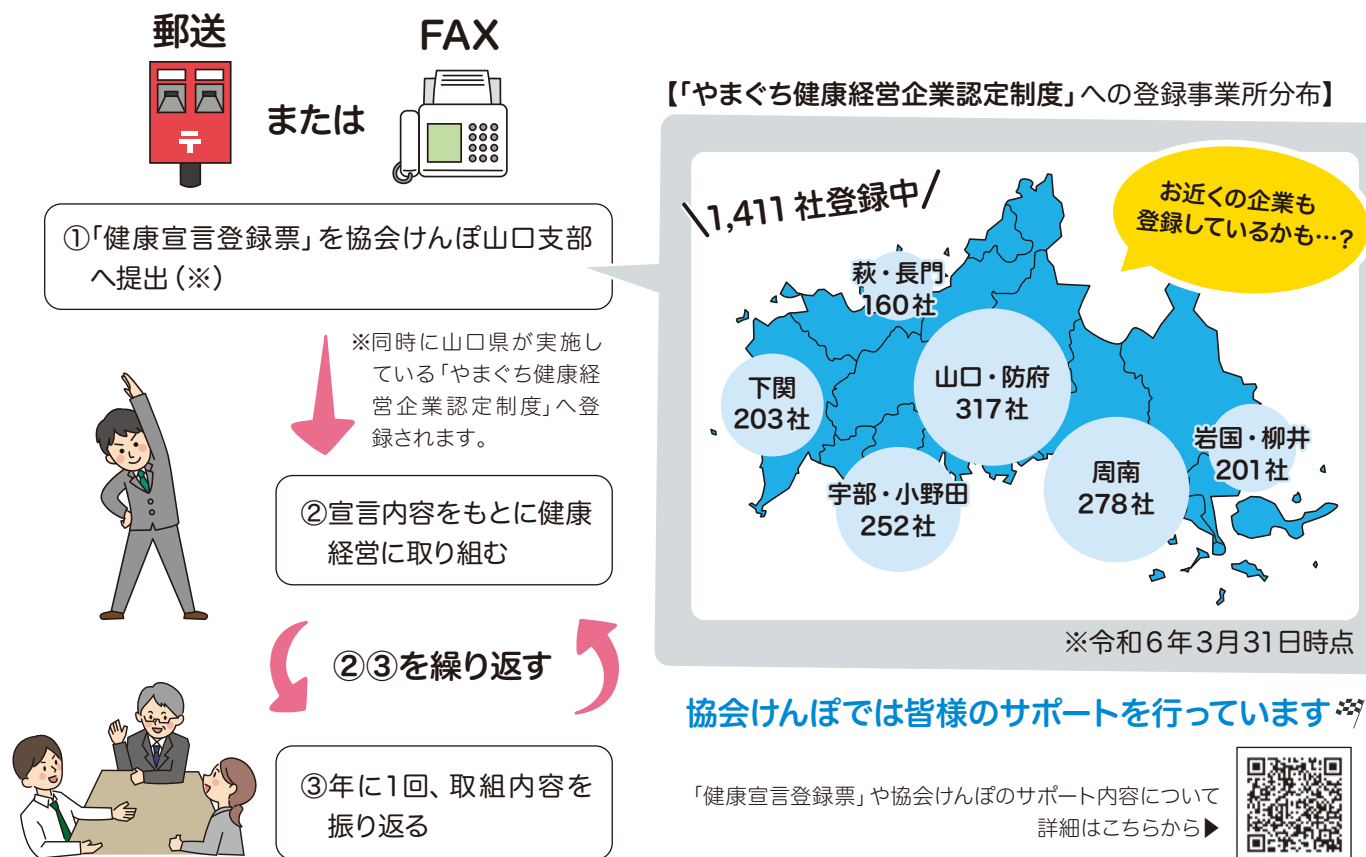
この制度を活用して健康で働き続けられる職場づくりに取り組みませんか？

健康経営®とは？

社員の健康保持・増進の取組が、将来的に収益性等を高める投資であるとの考えのもと、**健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践すること**

「健康経営®」は特定非営利活動法人健康経営研究会の登録商標です。

●「やまぐち健康経営企業認定制度」の流れ



●健康経営を始めた企業様のお声

健康経営のきっかけは？

従業員が手術で休職した際、カバーするメンバーの負担が多く、健康の重要性を実感。給与だけでなく、働きやすい環境でないと求職者から選ばれない企業になってしまうといった危機感を感じたから。



取り組んでよかったことは？

健康経営の情報発信担当を起点に従業員のコミュニケーションが円滑になり、従業員が自身の不満や不安を言いやすい環境を作ることができた。結果として、離職の防止につながっている。

健康経営の取組を社外にアピールすることで、よりたくさんの学生の目にとまり、応募が増加した。



資格喪失届、被扶養者異動（削除）届は5日以内にご提出をお願いします

従業員が健康保険の資格を喪失した場合、事業主による資格喪失の手続きが遅れることにより、従業員に高額な医療費の返納金が発生しています。

従業員の退職や扶養を外れる場合は、**健康保険資格喪失届、被扶養者異動届を事実があった日から5日以内に日本年金機構へご提出をお願いいたします。**

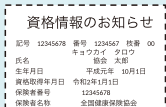


【実際のケース】 従業員に約 400 万円の医療費の返還請求

実際には資格を喪失していたが、資格喪失届の提出が3 ヶ月遅れたため、従業員は資格があると思いそのまま医療機関に入院した。その結果、協会けんぽが負担した医療費（総医療費の7～8割）400万円を従業員が返還しなければならなくなった。



健康保険証、資格確認書の回収・返却は速やかに

健康保険証		資格喪失届等に健康保険証を添付して返却してください。 令和7年12月2日以降の退職の場合、健康保険証の返却は不要です。
資格確認書		有効期限内の退職であれば、資格喪失届等に添付して返却してください。 有効期限が切れた資格確認書の返却は不要です。
資格情報のお知らせ		回収・返却は不要です。

高齢受給者証の一部負担金の割合が現在「3割」となっている皆さまへ

高齢受給者証の一部負担金の割合が現在「3割※」となっている方について、令和6年（2024年）中の収入が以下の基準収入額未満である場合、申請により一部負担金の割合が令和7年9月より「3割」から「2割」になります。

※70歳以上かつ標準報酬月額28万円以上の被保険者とその被扶養者の方は3割となっています。

70歳以上の被扶養者を有する場合	70歳以上の被扶養者を有しない場合	（被保険者の収入が383万円以上の方のうち） 旧被扶養者を有する場合
（被扶養者の収入と合わせて） 520万円未満	383万円未満	（旧被扶養者の収入と合わせて） 520万円未満

制度の詳細や申請方法は協会けんぽホームページをご覧ください。



事業主様へ お願い

前回申請いただいたことにより、2割負担となっている加入者がいらっしゃる事業所様については『基準収入額適用申請書』のご案内を送付します。
対象者の令和6年（2024年）中の収入を確認いただき、基準収入額未満であった場合は、**令和7年8月6日（必着）**でご提出をお願いします。