



日本生命は美咲町と包括連携協定を締結し、地域に根差した取組を進めています。

# 放置しないで！ 高血圧と動脈硬化

つい後回しにいませんか？

血圧の上昇を放置すると動脈硬化に至ります。ひいては重篤な合併症の引き金に...  
健康診断で要再検査・要受診の診断がついたら医療機関へ相談しましょう。



中面をCHECK!!



日本生命保険相互会社

健康以外にもこんなリスクが....

## 負担はどのくらいかかるの？

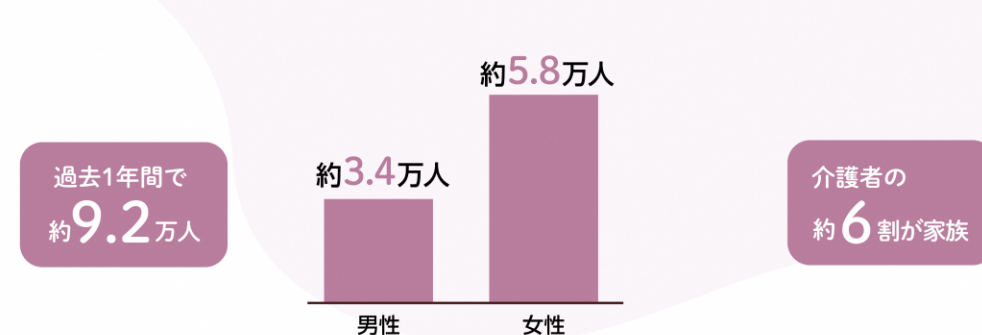
脳卒中を発症すると長期間におよぶ通院やリハビリが必要となり、場合によっては介護が必要になるケースもあります。そうすると費用はもちろん、ご家族などにも負担をかける可能性があります。



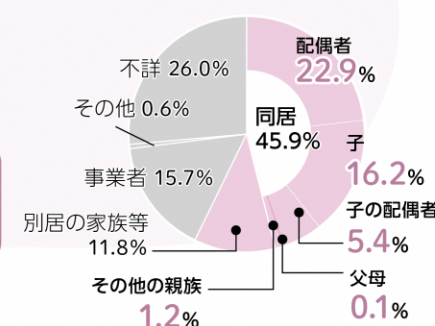
脳卒中になった場合にかかる費用の目安※3



看護・介護のために離職した人※4



主な介護者の状況※5



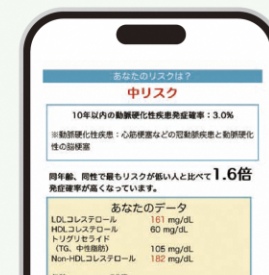
詳しく確認したくなったら....

## あなたのリスクを把握してみよう！

ご自身の年齢・血圧・脂質の数値などを入力すると、動脈硬化性疾患発症リスクを導き出せます。気になる方は健康診断の結果をご用意し、以下の二次元コードを読み取ってこれりすくんをご使用ください。



これりすくん  
動脈硬化性疾患発症予測ツール  
※これりすくん 出典: 日本動脈硬化学会



お近くの医療機関検索はこちら

医療情報ネット（ナビイ）



二次元コード読み取り、または検索でアクセス

医療情報ネット  
高血圧 専門医

※1: 厚生労働省「令和5年患者調査」  
※2: 平成30年版厚生労働白書より作成 (<https://www.mhlw.go.jp/stf/wp/hakusyo/kousei/18/backdata/01-01-02-06.html>)  
※3: 【治療費】ニッセイ基礎研究所「2024年度3大疾病への備えと治療の実態に関する調査」から計算  
【交通費・外食費用】日本生命調べ2022年度「インターネットアンケート」の調査結果から計算  
※4: 厚生労働省「令和6年雇用動向調査」([https://www.e-stat.go.jp/stat-search/files?page=1&stat\\_infid=000040078077](https://www.e-stat.go.jp/stat-search/files?page=1&stat_infid=000040078077))  
※5: 厚生労働省「2022（令和4）年国民生活基礎調査の概況」



あなたの血圧の状態は？

## 健康診断結果を確認してみよう！

要医療

要受診

要再検査

要精密検査

等

上記の判定だった方は一日も早い医療機関への受診が必要です。早期発見により病気の進行を防ぐことは、身体的負担だけでなく、経済的負担の軽減にもつながります。

恐ろしい合併症の引き金に....?!

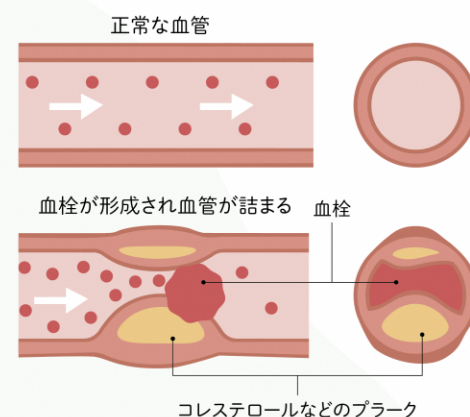
## 高血圧ってどんな状態？

高血圧とは、くり返して測っても血圧が正常より高い場合をいいます。高血圧状態が長く続くと血管はいつも張りつめた状態におかれ、次第に厚く、しかも硬くなったり、動脈瘤を作ったりします。

### 高血圧が引き起こす恐ろしい合併症

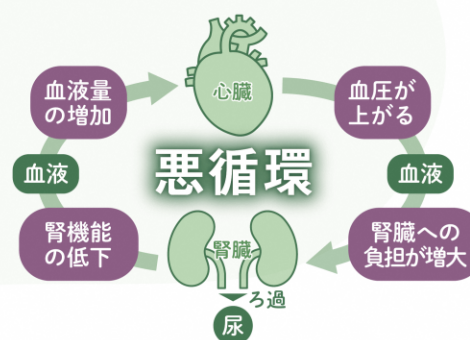
#### 合併症① 心疾患・脳血管疾患

- 高血圧が続くと血流による圧力で、血管の内側を覆う細胞(内皮細胞)が傷つきます。内皮細胞が傷つくとLDLコレステロールが血管内側に蓄積し、プラークと呼ばれるかたまりを形成します。これにより血管の内径が狭く、硬くなることで動脈硬化が進行します。
- 動脈硬化が進行すると心臓や脳への血流供給が阻害され、心疾患・脳血管疾患を引き起こすリスクが高まります。
- 血圧が上がるほど、死亡リスクも高まることが明らかとなっています。



#### 合併症② 腎疾患

- 高血圧になると、腎臓に流れる血液の圧力が高くなり、腎臓の血管に負担がかかることで腎機能に悪影響を与えます。また、腎機能が低下すると、更に高血圧が進むという悪循環に陥ります。
- 腎臓は体内の老廃物や毒素を血液から取り除く役割があり、機能が低下すると毒素が体内に蓄積し、中毒症状を引き起こす可能性があります。もし、腎疾患が重症化し透析治療が必要になった場合、週に2〜3回、約4時間以上の通院が必要になるケースもあります。

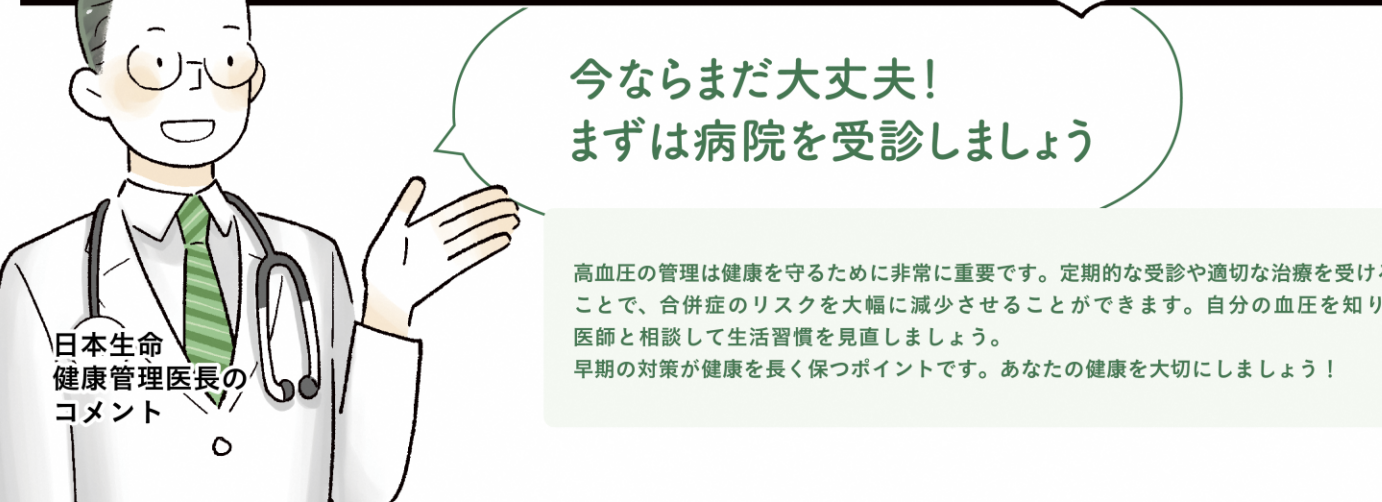
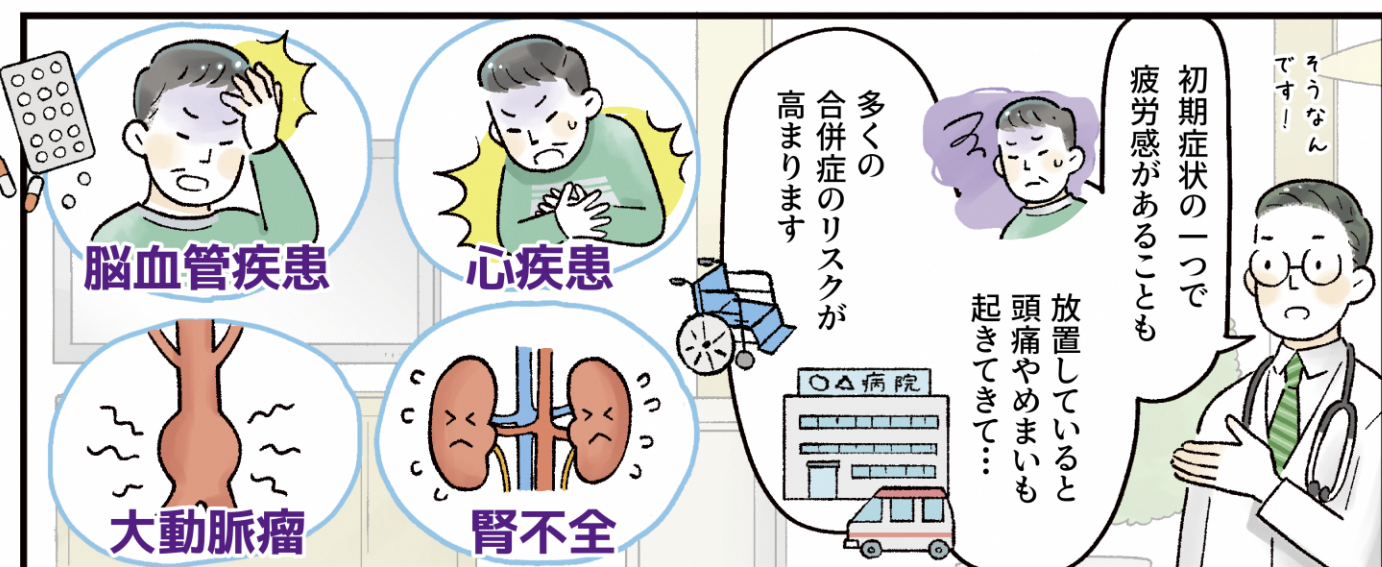
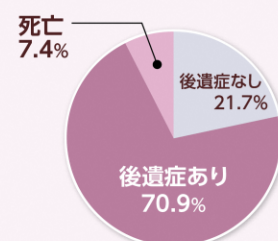


症状がなくても油断は禁物

## 重篤な後遺症のリスクも

高血圧が引き起こす疾病には、さまざまな後遺症のリスクがあります。例えば、脳卒中患者の場合、言語障害・運動障害・認知障害・感情の変化・視覚障害・高次脳機能障害等の後遺症が残る場合があります。さらに、高血圧は心疾患の大きな原因ともなり、心筋梗塞や心不全など命に関わる病気を引き起こす可能性があります。

“18~65歳”脳卒中患者の3か月後の状態<sup>※2</sup>



日本生命  
健康管理医長の  
コメント

今ならまだ大丈夫!  
まずは病院を受診しましょう

高血圧の管理は健康を守るために非常に重要です。定期的な受診や適切な治療を受けることで、合併症のリスクを大幅に減少させることができます。自分の血圧を知り、医師と相談して生活習慣を見直しましょう。早期の対策が健康を長く保つポイントです。あなたの健康を大切にしましょう！