

高血圧の90%以上は明確な原因が不明ですが、生活習慣と遺伝的な体質が関係していることは解明されています。

高血圧の90%以上が原因不明

高血圧の多くは、「本態性高血圧」とも呼ばれる、特に明らかでない原因がないのに血圧が高くなるタイプです。ただし、血圧を上げる要因は明らかにされており、「食塩のとりすぎ」、「年齢による血管の老化」、「ストレス」、「過労」、「運動不足」、「肥満」、そして「遺伝的要因」などがあげられています。

一方、腎臓病やホルモン異常などが原因で高血圧になる場合もあります。こちらは、原因となる病気が治ると、高血圧も改善します。

遺伝因子

両親とも高血圧の場合、高血圧になる素因を子どもが持つ確率は2分の1、親のどちらかが高血圧の場合は3分の1、両親のどちらも高血圧でない場合は、20

分の1という結果が出ています（調査方法により結果は異なる）。これはあくまで高血圧になりやすい遺伝的因子の割合で、生活習慣に注意することによって発症しないケースもあります。遺伝との関係を知り、生活習慣に気をつけることは高血圧の予防につながります。

環境因子

環境因子には、食事、肥満、運動不足、お酒（アルコール）、喫煙（たばこ）、ストレスなどがあります。ただ、その中でもいちばん高血圧に影響しているのが「食塩」です。

塩分（ナトリウム）を取りすぎると、血液中の塩分濃度が上がらないように、水分で薄める作用が働きます。そのため体内の水分が多くなり、血液の全体量が増大し、血圧が上昇します。

塩分目標量

目標摂取量は男性9g、女性7.5g、高血圧の方は6gとされています。しょうゆやソースなどの調

味料以外にも塩分は入っており、塩分含有量を知るとも減塩につながります。

食品名	塩分量
ご飯	0g
食パン (6枚切り1枚)	0.8g
うどん【ゆで】 (240g)	0.7g
ロースハム (2枚30g)	0.8g
はんぺん (1枚100g)	1.5g
ほっけ開き干し (1尾186g)	3.2g
たらこ (50g)	2.3g
三角チーズ (1個28g)	0.8g

肥満

成人になってからも標準体重を維持している人に比べて高血圧になる確率が約5倍ぐらい高いといわれています。

標準体重とは

標準体重 (kg) =

身長 (m) × 身長 (m) × 22

あなたはいくつ血圧を上げる要因が当てはまりますか？ 遺伝があるから仕方がないと諦めず、気をつけていくことが高血圧予防になります。

稲戸井調節池(利根川左岸)の洪水時における警報(試験放送実施)

◆利根川の洪水時に稲戸井調節池に設置された警報施設から次の放送を実施します。

- ①通報放送・・・出水における洪水の危険があることを周知する放送です。
- ②警戒放送・・・稲戸井調節池内に越流堤から流入する危険性を告知し調節池内から避難を呼びかける放送です。
- ③越流放送・・・稲戸井調節池内に越流堤から流入が開始した場合に調節池内から退避を呼びかける放送です。

▷試験放送日時 8月1日(木) 10:00～16:00 (予備日 8月2日(金) 10:00～16:00)

***放送内容(例) ②警戒放送**

「こちらは、国土交通省利根川上流河川事務所です。調節池にいる皆さん、利根川の水位が上昇しており、調節池内に水が流れ込む危険性があります。調節池の外に避難されるよう、お願いします。」(繰り返し)



◆利根川の洪水時において稲戸井調節池への通行止めを実施します。(車両等の進入禁止)

◆問合先 国土交通省 利根川上流河川事務所 守谷出張所 ☎48-2441
市役所 交通防災課 内線 137