



## こう けつ あつ 高血圧

血圧が高い状態が続く病気の事で、診察室で血圧を測定した時、最高血圧が140mmHg以上、あるいは最低血圧が90mmHg以上であれば「高血圧症」と診断されます。高血圧症の原因には遺伝的なものと、生活習慣などの環境的なものがあります。

### 初期症状

高血圧は自覚出来ないことが多く定期的な血圧チェックが必要です。自宅でする場合は、



最高血圧が135mmHg以上  
最低血圧が85mmHg以上 を高血圧症とします。

高血圧により  
起こりやすい  
病気!!



虚血性心疾患



心不全



脳卒中 など

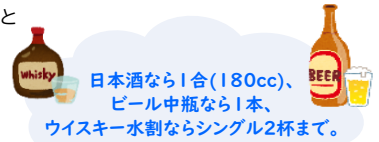
### 血圧から見た高血圧症の 3つのタイプ

- ① 持続性高血圧 医療機関で測っても自宅で測っても、いつも血圧が基準値よりも高くなります
- ② 白衣高血圧 家庭や職場で測定すると高血圧ではないが、診察室で測定すると高血圧である状態のこと
- ③ 仮面高血圧 家庭や職場で測定すると高血圧だが、診察室で測定すると高血圧でない状態のこと

高血圧の治療は大きく分けて二つあります。まず一つは、生活習慣の改善！二つ目は薬物療法となります。

### 1、生活習慣の改善

高血圧の改善対策には、下記以外にも野菜や果物を積極的に摂取するなど 善対策は、生活習慣の見直しに尽きます。



<h4>運動</h4> <p>軽い運動(散歩・自分のペースでのジョギング・ラジオ体操・自転車にのる)は血液の流れを良くし、肥満防止につながります。但し、運動をしていて息切れが強い、胸がドキドキする、頭がフラフラするなどある場合は医師に相談してください。</p>	<h4>節酒</h4> <p>飲酒量(アルコール)は、男性では1日20~30mlまでが目安となり、女性はその半分までが適量です。大量飲酒は血圧を上げ、脳卒中や心臓病、肝臓病などの原因となりますが、(一部の人を除いて)禁酒の必要はありません。</p>
<h4>減塩</h4> <p>塩分をとり過ぎると体内に水分が蓄積し、血流量を増加させ血圧が上昇しやすくなります。塩分の摂取量は1日9g未満を目安にしましょう。</p>	<h4>適正体重の維持</h4> <p>太り過ぎは血圧を上げ、心臓にも負担をかけ、全身の動脈硬化を進めたりします。肥満判定基準で男女共に、BMI=25以上は肥満といえます。</p>
<h4>禁煙</h4> <p>喫煙は一時的に血圧を上げるだけでなく、血流を悪くし血液が固まりやすくなり、動脈硬化を進行させます。</p>	

### 2、薬物療法

高血圧に対する薬物療法は下記のように大きく分けて4種類あります。

- ・利尿剤 … 尿量を増加して血液量を減らす。
- ・血管拡張薬 … 血管を拡張する。
- ・神経遮断薬 … 心臓への余分な刺激を抑える。血管の緊張をとる。
- ・レニン・アンギオテンシン系薬という昇圧ホルモンを抑えて血管を拡張したり、利尿を促したりする。

これらはそれぞれに特徴や欠点があり、個々の患者様に応じてこれらの薬物を単独で、あるいは、組み合わせて使用します。薬についての具体的な内容は主治医にお尋ね下さい。



### 家庭血圧の測定方法

1日2回(朝・夜)に行う  
または 朝1回

- #### 朝
- ・起床後1時間以内
  - ・排尿後
  - ・朝の服薬前
  - ・朝食前
  - ・座位1~2分安静後



- #### 夜
- ・寝る食前
  - ・入浴や飲酒の直後は避ける
  - ・座位1~2分安静後



追加条件として指示により、夕食前、晩の服薬前、入浴前、飲酒前などその他適宜。自覚症状のある時、休日昼間、深夜睡眠時

### 測定の5つのポイント

- 1 リラックスして測りましょう  
血圧は、直前の身体や精神状態の影響を受けます。イライラしていたり、緊張していたりしては、正確な血圧値を知ることはできません。血圧を測る前に、1~2分の安静時間を設けましょう。楽な姿勢で座り、5~9回深呼吸をすることもおすすめです。
- 2 排尿、排便はすませましょう  
排尿、排便をすませて数分経ってから、または、尿意・便意のないときに測定
- 3 座った姿勢で、カフ(腕帯)を正しく巻いて測りましょう。  
椅子の背もたれに軽くもたれ、足を組まず、リラックスして座ります。
- 4 毎日同じ時間帯に測りましょう  
一日のうちで最も安定した状態が保てる時間帯を選んで毎日できるだけ同じ時刻に測定
- 5 寒すぎたり熱すぎたりしない部屋で測りましょう  
室温20℃前後に保った部屋で測定しましょう。



## 健康診断

自分のため、  
家族のために  
早期発見!

年に一度は  
健診を受けましょう!



当院の情報をホームページから  
見れます!



医療法人社団 清明会  
かがわクリニック  
兵庫県加西市北条町西高室595-11  
☎ 0790-43-8887