



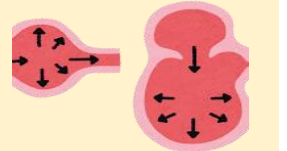
# かがわクリニック通信



発行日  10月  
2025/10/01  
第31号

## こう けつ あつ 高血圧

血圧が高い状態が続く病気の事で、最高血圧が135mmHg以上、あるいは最低血圧が85mmHg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。



### 血圧測定

高血圧は定期的な血圧チェックが必要です。自宅で計測する場合、



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
- ② 白衣高血圧
- ③ 仮面高血圧

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  
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  
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。

生活習慣の改善・薬物療法（一度始めても、血圧が下がってくる場合にはお薬を止めることができます）

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、生活習慣の見直しに尽きます。

日本酒なら1合(180cc)、  
ビール中瓶なら1本、  
ウイスキー水割ならシングル2杯まで。



### 運動

軽い運動は血圧を下げる効果があります。

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。



### 節酒

飲酒はしないでもいいなら、飲まないほうがいいです。

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。

### 減塩

とにかく薄味!!

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6g未満を目安にしましょう。



### 適正体重の維持

ダイエット!

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。



### 禁煙

たばこは吸わない

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。



「高血圧管理・治療ガイドライン2025」より、高血圧の基準が変更されています!

最高血圧 140mmHg以上 → 135mmHg以上

最低血圧 90mmHg以上 → 85mmHg以上

家庭血圧の場合です

日本高血圧学会・高血圧管理・治療ガイドライン2025、ライフサイエンス出版、2025年8月29日発行



### 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
- 約5分安静後



#### 夜

- 寝る食前
- 入浴や飲酒の直後は避ける
- 約5分安静後



### ヒートショックに気を付けましょう

急激な温度変化により急激に血圧が上下することで心筋梗塞や不整脈、脳出血・脳梗塞など危険な発作を誘発します。浴室を暖めておく、温度差のある部屋をなくすなど特にこれからの季節は気を付けましょう

### 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、約5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をおすすめです。

#### 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します。

#### 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

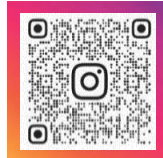
室温20℃前後に保った部屋で測定しましょう。



## 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!



フォローお願いします!

インフルエンザ、コロナの予防接種、受付中です!  
65歳以上の方は助成があります。

令和7年10月1日(水)より

医療法人社団 清明会  
かがわクリニック

当院の情報をホームページから  
見れます!

かがわクリニック

検索

兵庫県加西市北条町西高室595-11  
☎ 0790-43-8887