



## 血圧ってなに？

- 文字通り血管内の圧力のことです。
- 血圧は、心臓が収縮して血液を押し出すときに高くない（＝収縮期血圧＝上の血圧）、拡張して血液の流れが緩やかなときは低くなります（＝拡張期血圧＝下の血圧）。
- 血圧は常に変化します。運動や緊張したときだけで上がります。冬は高く、夏は低くなることが多く、朝の目覚めとともに血圧は上昇し、睡眠中は最も低くなります。

だニャ



## いつから高血圧なの？

- 140/90mmHg** 以上は高血圧です  
 ただ、ご家庭での血圧の場合は**135/85mmHg**  
 以上が高血圧となります。

だニャ





## 血圧の正常値は？

- **130/85mmHg 未満が正常です。**
- **その中でも120/80mmHg未満が心臓病や脳卒中の危険が最も低い血圧だと言われています。**
- **130～139/85～89mmHgは正常ですが、高値血圧と言って注意が必要です。**  
 (いわゆる`**血圧高め**`ってやつです。)

だニャ



## 高血圧はなぜ悪いの？

- **高血圧を放置すると血管や心臓に負担がかかり、動脈硬化や心臓肥大が進みます。その結果、脳卒中や心筋梗塞、心不全、不整脈、動脈瘤、腎不全など、多くの循環器病が起こります。**
- **頭痛、だるさ、めまいなどの症状がある場合もありますが、多くの場合は症状がありません。**
- **なので、健診などで早めに見つけて治療をすることが大事です。**

だニャ





## 高血圧の原因は？

●明らかな原因は特定されていませんが、塩分過剰摂取をはじめとした生活習慣によるもの、遺伝によるものなど様々な要因が考えられています。

※高血圧患者さんの一部は腎臓や体のホルモンの異常で血圧が高くなっていること(これを二次性高血圧と言います)があり、治療開始前に主に血液検査で二次性高血圧の検査をすることがあります。

だニャ



## 高血圧の治療目標は？

●もちろん血圧を下げることですが、血圧を下げ  
て心血管病にならないようにすることです。  
 (心筋梗塞になれば突然死、脳卒中になれば半身  
 まひで寝たきりになってしまいたいします。)

治療目標

診察室

130/80mmHg 未満

家庭

125/75mmHg 未満

だニャ





## 高血圧の治療で気をつけることは？

●収縮期血圧が160以上の患者さんはすぐに薬物治療を開始すべきと言われています。

●糖尿病、脂質異常症、肥満、喫煙中、腎臓病の患者さん、すでに脳卒中や心臓病をお持ちの患者さんはより厳格に治療目標の達成を目指していきます。

だニャ



## 高血圧の患者さんの生活習慣の改善って？①

●減塩  
 一日の塩分摂取量は6g未満と推奨されています。  
 現在日本人は平均で1日10から11gとっています。  
 高齢な方ほど、塩分摂取量が多い傾向にあります。

みそ汁 約2g

梅干し 約2g

新潟のおいしいラーメンを汁まで飲むと約8g!!



だニャ





## 高血圧の患者さんの生活習慣の改善って？②

### ●運動

有酸素運動が効果的です。有酸素運動とはウォーキングなどのように酸素を体に充分取り込みながら行う運動です。

1回30-60分で週3回以上が理想ですが、少しずつ自分のペースで始めてみてください。

※血圧が高すぎると運動は逆に有害になることがあるので運動の際は相談ください

だニャ



## 高血圧の患者さんの生活習慣の改善って？③

### ●節酒

アルコールは量、頻度やしょっぱいおつまみのために血圧があがったり、さがったりします。

適量を守り、休肝日を設けることが大事です

適量とは…

ビール 中びん 1本

焼酎 100ml

日本酒、ワイン 1合(180ml)

ウイスキー ダブル1杯

だニャ





## 高血圧の患者さんの生活習慣の改善って？④

### ●禁煙

高血圧の治療の大きな目的は脳卒中、心筋梗塞をおこさないようにすることです。タバコはこれらの病気のリスクを2-4倍にあげてしまいます。

タバコは百害あって一利なし、当院では禁煙外来も行っていきますので興味ある方はスタッフまで相談ください。



## 血圧測定はどうすればいいの？

●血圧は日々変動します。クリニックに来るだけで血圧が上がる患者さんもあります。

●薬を内服している患者さんには可能な限り、ご自宅での血圧測定、記録をお願いしています。

●測定は朝起きて排尿後、夜寝る前の2回が理想的ですが、毎日同じくらいの測定しやすい時間でも構いません。

だニャ

