

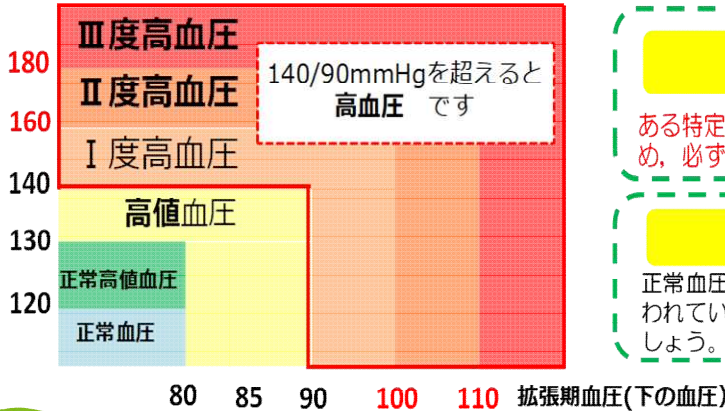
あなたの**血圧**は大丈夫？

ポイント

生活習慣の改善や薬物治療が必要になることがあります

高血圧は自覚症状なく**動脈硬化**を進行させるほか、**脳卒中**の最も重要な危険因子です。

収縮期血圧(上の血圧)



I ~ III 度高血圧の方

ある特定の病気により引き起こされている高血圧もあるため、必ず受診して医師に相談しましょう。

正常高血圧・高値血圧の方

正常血圧の方より心血管疾患のリスクが明らかに高いといわれています。家庭血圧を測定し、生活習慣を改善しましょう。

ポイント

高血圧を放置すると、様々な病気を引き起こします

普段はそれほど高くないという方も、一度医師と相談することをお勧めします。

腎臓

腎臓は血管の壁が薄く、圧もかかりやすくなっています。
腎臓の血管が痛むと...

腎不全や腎障害
やがて人工透析が必要になることも。



脳

脳の血管は複雑で直角に曲がっている部分もあり、高血圧に弱く、やぶれやすい特徴があります。

詰まると**脳梗塞**、破れると**脳出血**

心臓

冠動脈に動脈硬化が起こり、心筋が虚血状態になると**狭心症**、**心筋梗塞**

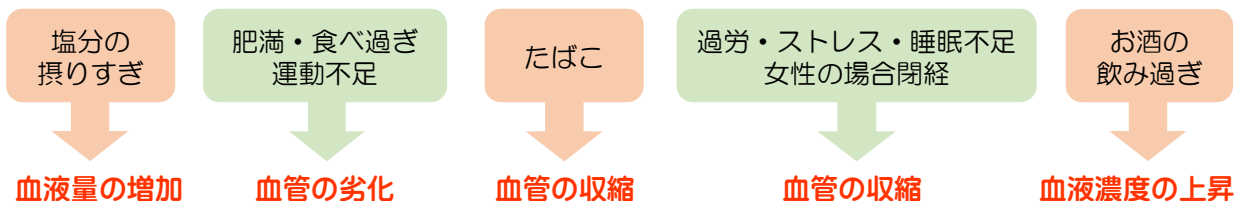
いつも強い圧で収縮していると

左室肥大に → **心不全**へ

チェック

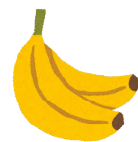
あなたの血圧が上がる原因は？

加齢や遺伝要因（体質）などに、下の生活習慣が重なると高血圧になります。



【生活習慣改善のポイント】

- 減塩：食塩摂取量6g/日未満
- 野菜・果物：野菜・果物の積極的摂取
- 脂質：肉の脂身や乳脂肪の多いチーズ等を控える、魚や低脂肪のヨーグルト等の積極的摂取
- 減量：BMI 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) が25未満
- 運動：心血管病のない高血圧患者が対象で、有酸素運動を中心に定期的に毎日30分以上（または週に180分以上）を目標に運動を行う
- 節酒：純アルコール量 男性20-30ml/日以下（ビール中瓶1本、焼酎半合、日本酒1合、ワイン2杯程度）女性10-20ml/日以下
- 禁煙：受動喫煙の防止も含む



家庭血圧を測定するメリット

- ① 病院以外では低いですが、健診や病院で測ると高い「白衣高血圧」かどうかわかる。
- ② 早朝高血圧や夜間高血圧など「仮面高血圧[※]」を見つけることができる。
- ③ 薬を飲み始めた場合
 - あなたの身体に合った薬の種類、量、飲み方を主治医が検討しやすい
 - その薬があなたの身体に効いているか確認できる（薬の副作用や血圧の下がりすぎを防ぐ）

※仮面高血圧とは：病院で測る血圧は正常でも、早朝や睡眠中など診察室以外で高血圧になる状態を示します。

家庭血圧の正しい測り方

- ① 肘よりも上で測るタイプの血圧計を選びましょう。
- ② 朝と晩に測定します。
 - 【朝】
 - 起床後1時間以内
 - 排尿を済ませた後
 - 朝食の前
 - 服薬の前
 - 【晩】
 - 寝る直前
- ③ 座って1~2分安静にしてから測定します。
- ④ 原則として一度に2回測定し、どちらの値も記録します。
 - 【一緒に記録することが望ましい内容】
 - 測定した日付 ● 測定時間
 - 喫煙や飲酒、入浴など測定時の状況
- ⑤ 週5日以上測定した結果を医師にお見せください。



家庭血圧は135/85mmHg以上が確実な高血圧です。脳卒中や心筋梗塞のリスクが2~3倍になります。

正常血圧の基準値		
	収縮期	拡張期
家庭血圧	115未満	75未満
病院血圧	120未満	80未満

高血圧の診断基準（降圧治療の対象）		
	収縮期	拡張期
家庭血圧	135以上	85以上
病院血圧	140以上	90以上

家庭血圧と病院での血圧では基準値が異なります。

血圧測定の結果、高血圧の診断基準を上回る場合は、医師に相談しましょう。