

ほほえみ

第 277号

R3.11.1発行

今月のテーマ：高血圧



高血圧は、放置していると怖い病気ですが、その一方で自分で見つけられる病気ともいえます。痛みなどの症状がなくても、健康診断や家庭での血圧測定による発見できるからです。「血圧が高め」とわかったら早めに受診し、治療を必要とする高血圧なのか、原因は何かなどについて知ることが大切です。

高血圧とは...

私たちの血圧は、ちょっとしたこと(体を動かす、寒さを感じるなど)で上昇します。こうした一時的な血圧上昇は、高血圧といいません。高血圧とは、安静状態での血圧が慢性的に正常値よりも高い状態をいいます。

正常血圧の基準値

120 / 80 mmHg未満

高血圧の診断基準

診察室血圧(病院・クリニックで測る血圧)
140 / 90 mmHg以上

家庭血圧(自宅で自分で測る血圧)
135 / 85 mmHg以上

* 診察室血圧と家庭血圧の間に診断の差がある場合、家庭血圧による診断を優先する。
* 高血圧の診断は医師が行います。自己判断せず、この数値に近い場合には受診をしましょう。

高血圧を放置していると...

動脈硬化を促進し、脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)や心疾患、あるいは慢性腎臓病などの病気につながります。

治療

軽度の場合は生活習慣改善で血圧が正常になる場合もあります。食生活の中では、まず減塩を心がけることが大切です。減塩目標 6g/日未満
食事と運動だけが改善が見られない場合は、降圧薬を服用します。

減塩のポイント

- 精進調味料を使う
- しょうゆを量カップで小量にとりつける
- だしは量減らさず、素材の味を生かす
- 漬物は塩入れにおひたしししょうゆをかけず食べる
- 香辛料やレモンで味付けにアクセントを
- 塩分の多い汁ものは塩入れめん類の汁は減らす

高血圧の原因

● 遺伝的要因

● 環境要因(生活習慣)

食塩のとり過ぎ	肥満	運動不足
ストレス	大量飲酒	喫煙

● その他の原因：気温変化(秋から冬にかけて)、便秘、痛みや興奮など
血圧は1日を通じていつも同じではなく、些細な刺激ですぐに変動します。
多くの人は日中に血圧が高く、夜間は低くなります。血圧は睡眠中が最も低く、起床とともに上がり始めます。血圧の変動で最も重要なのは早朝で、午前6時～9時の間は血圧が急上昇しやすいです。

血圧が高い時の注意点

高い時は、もう一度血圧を測りなおしてみましょう。それでも高い場合、しばらく安静にして養生をしましょう。血圧が下がってくるようなら慌てず病院に行く必要はありません。ただし急激に血圧が高くなっている時や、頭痛、めまいなどの自覚症状がある時は早めに医療機関を受診しましょう。