



高血圧



高血圧の原因は？

高血圧とは、「動脈内の圧力が異常に高くなった状態」のことです。高血圧になる要因は様々ですが、いくつか要因をあげていきます。



①肥満	④喫煙
②運動をしない生活	⑤お酒の飲みすぎ
③ストレス	⑥過剰な塩分摂取

これらの要因が高血圧を引き起こすと言われています。

高血圧になると、様々な病気を合併していくことがありますので、当てはまるものがあれば積極的に改善していきましょう。

高血圧の診断基準

分類	収縮期血圧（最高血圧）、拡張期血圧（最低血圧）
至適血圧	<120 かつ <80
正常血圧	120~129 かつ/または 80~84
正常高値血圧	130~139 かつ/または 85~89
I度 高血圧	140~159 かつ/または 90~99
II度 高血圧	160~179 かつ/または 100~109
III度 高血圧	≥180 かつ/または ≥110
(孤立性) 収縮期高血圧	≥140 かつ <90

日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン 2014」より

高血圧を放置するとどうなるの？

高血圧の状態を放置し続けると、心疾患・腎不全・脳卒中を引き起こすリスクが高くなります。特に脳卒中の最大の危険因子は高血圧ですので、早いうちから対処していくことが大切です。



血圧の測り方



朝起きたらトイセを済ませ、安静にしてから血圧測定を開始しましょう。

腕帯などを巻き付けた腕や手首などを心臓の高さにもってきて測る必要があるの
で、必ず座った状態で測定しましょう。測定前に、食事・入浴・運動をするのは避け
ましょう。

血圧は日内で変動するものです。同じ時間に測らないと、日々の変化
がつかめないため、測定する時間を決めておきましょう。



測定した値は血圧手帳などに記録して保管しておきましょう。医師が診断する
為の目安になるので、医師にも記録した血圧を確認してもらいましょう。

高血圧の予防方法

①肥満の人は体重を減らすために運動をしましょう。体重を標準体重まで落
とさなくても血圧は下がり始めることもあります。体重 1 kg の減量で血圧
が 1~1.5 mmHg 下がる傾向があります。息があがるぐらいの運動を行う
ことをお勧めします。



②合併症のリスクを低下させるために、食生活を変えてみましょう。
果物・野菜・低脂肪乳製品を多く摂ることが大切です。



③喫煙者は禁煙をする必要があります。



④お酒の摂取量を減らしましょう。

毎日の飲酒量

男性の場合はビールなら約 1 L、ワインでは約 240 mL、アルコール度数 50%のウイスキーな
どでは約 60 mL までに抑えましょう。

女性の場合は男性の量の半分ぐらいが目安です。休肝日を作ることも大切です。

⑤毎日の塩分量は 6 g 未満に調整しましょう。



ホームページより、

他の「身近な病気の話」がダウンロードできます！

ファインファーマシー



URL : <http://www.finegroup.jp>

