

高血圧

	A(異常なし)	B(要生活改善 /経過観察)	C(要再検査 3ヶ月以内)	E(要治療)
最高血圧	値 \leq 129	130 \leq 値 \leq 139	140 \leq 値 \leq 149	150 \leq 値
最低血圧	値 \leq 84	85 \leq 値 \leq 89	90 \leq 値 \leq 99	100 \leq 値

高血圧とは？

血液が血管の中を通るとき、血管にかかる圧力のことを血圧といいます。

血圧は心臓が送り出す血液の量(心拍出量)と、それを流す血管の通りづらさ(末梢血管の抵抗)とで決まってきます。高血圧で最も問題なのが、動脈硬化を引き起こすことです。動脈硬化とは、血管が弾力性を失ったり血管の内腔が狭くなる状態ですが、高血圧が続くと血液の圧力に耐えるために、動脈の血管壁が厚くなり血液が流れる内腔は狭くなります。高血圧は自覚症状がほとんどありませんが、放置すると動脈硬化になったり、のちに虚血性心疾患(狭心症や心筋梗塞)や脳卒中などの発作を起こすおそれがあるおそろしい病気です。

受診推奨診療科：内科もしくは循環器内科

こんなことに気をつけよう！



【生活習慣改善のポイント】

高血圧は、遺伝・環境因子がからみあい発症するので、環境因子の多くを占める生活習慣改善が大切です。



- 食塩摂取量を制限する：塩分の取りすぎは血圧を上げます。
- 適正体重を維持する：肥満は血圧を上げるだけでなく、肥満自体が心血管病の危険因子の一つです。
- アルコール摂取量は適量にする：飲酒は血管を拡張させ、一時的には血圧が低下しますが、過度の飲酒は血圧を上げます。
- 適度な運動療法をする：有酸素運動を、長期間続けると、血圧を下げる作用があることがわかっています。
*重症高血圧、すでに心臓や血管、腎臓に障害を持っている方は運動制限されることがあるので主治医に相談しましょう。
- 禁煙：タバコは循環器病の最大の危険因子の一つです。
- 脂質(飽和脂肪酸やコレステロール)の摂取量を制限する：脂質異常症を伴うと動脈硬化が進みやすいのです。
- 規則正しい生活：特に十分な睡眠をとると、夜に血圧が下がり、心臓や血管の負担を減らします。



【急激な温度差やストレスにも要注意】

寒いと血圧が上がります。季節による血圧変動を見ると冬に高く、心血管病による死亡率も冬にいちばん高くなっています。冬は部屋だけでなく、廊下やトイレ、浴室も十分に暖かくし、部屋ごとの温度差を少なくしたり、お風呂は、熱い湯を避けて長湯をしないよう気を付けてください。

怒り、悲しみ、緊張が続く、つらい体験などによるストレスを「情動的ストレス」といいますが、情動的ストレスは少なくとも一時的に血圧を上げます。そのため、高血圧の予防には、かかったストレスはなるべく早く解消し、心身ともにリラックス状態にもっていきましょう。アロマテラピー、マッサージ、好きな音楽を聴く、好きな花を買ってくる……等、自分なりのリラックス法を見つけましょう。