



高血圧 -甘く考えてはいけません-

問合 市民病院管理課管理G ☎28-5151(内線2201)

高血圧の診断基準 知っていますか?

30年前 160mmHg以上

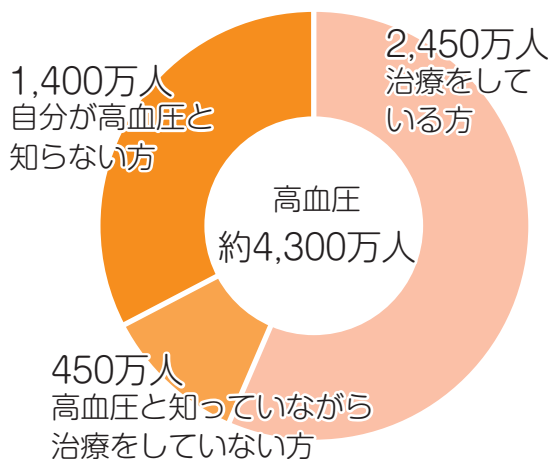


現在 **140mmHg以上**

皆さんが検診を受けて、最初に結果がわかる項目の1つが血圧です。その数字に一喜一憂してしまいますね。平成になったばかりの30年前は、160mmHg以上を高血圧と診断していました。しかし、最新の診断基準では140mmHg以上と厳しくなっています。では、どうして高血圧の診断が厳しくなったのでしょうか。

高血圧は動脈を痛めつけ、たばこ、糖尿病、コレステロールなどととも動脈硬化を起こします。それは生命にかかわる、脳卒中や心筋梗塞の原因なのです。日本を含めた世界中の研究者が血圧と脳卒中、心筋梗塞、死亡との関係を科学的に調査研究してきました。その結果、以前よりも低い血圧の方が、病気のリスクが低いと結論付けたのです。

日本の高血圧の人口



1日6g未満を目指して
減塩しましょう



日本人の
食塩摂取量
約11g

減塩目標
6g未満



循環器内科部長 大野医師

今日から血压管理をはじめましょう

検診を受けていない方も、血压をぜひ測っていただき、最高血压が140mmHg以上の方は次のアドバイスを参考にしてください。



まずは正しく血压測定しましょう

血压は、測定する時間や環境や姿勢によっても値が違ってくるので、次のことに注意しましょう。

血压を測る時間を決めましょう。朝なら起床後1時間以内、夜なら就寝前がいいでしょう。また、血压を測る30分前は、食事・服薬・入浴・たばこ・アルコールなどは避けるといいです。

血压を測る環境と姿勢も大切です。適当な室温の静かな環境で、手のひらを上にし、できるだけリラックスして座った姿勢で5分程度安静後に測りましょう。（看護師）

適度な運動習慣を

運動を行うことで血压は一時的に上がる傾向にあります。しかし、適切な負荷での運動を継続することで血管の内側の細胞の機能が改善し、結果として血压を下げる効果をもたらします。

また、糖尿病や脂質異常症等の生活習慣病の予防にもなるので、適度に運動する習慣をつけましょう。（リハビリ療法士）



塩分は控えめに

塩分の取り過ぎは高血圧を悪化させるため、気をつけましょう。

- ・汁物は毎日1杯までにする。
- ・麺類の汁は飲まない。回数も週1回程度にする。
- ・干物、漬物、梅干し、練り製品などの加工食品は控えめにする。
- ・食卓に調味料を置かない。

薄味は慣れることが大切です。日ごろから減塩を心がけましょう。（管理栄養士）

心配な方は検査を受けましょう

高血圧により心臓に負担がかかり、心臓の壁が厚くなる左室肥大という病気は心電図で見つけることもできますが、限界があります。心エコー検査で見つけられますので、心電図と心エコーを併用して検査をしていきます。心エコーは超音波を使って調べるので身体に負担を与えることが少ないです。

また、内分泌疾患や腎疾患によって高血圧になる場合があります。血液検査や尿検査で発見することができます。

（臨床検査技師）

薬のこんな噂…

最近の巷の週刊誌で、さも降圧剤に害があるように書かれています。その内容は副作用の面のみ強調した全く医学的根拠のないものです。内服を中断した際は、書かれている副作用よりも強い害が出現することがあります。もし心配であれば、かかりつけの医師や循環器内科医にご相談ください。

薬の飲み合わせに気を付けましょう

降圧剤とグレープフルーツの飲み合わせはご存じですか。グレープフルーツは薬物を分解させる酵素を抑えるため、そのまま体内に残り、薬が効き過ぎる恐れがあります。全ての降圧剤が該当するわけではないため、分からないことは気軽に相談してください。（薬剤師）

