



高血圧症について

血圧が高いと、血管に強い負担がかかります。この状態が続くと、血管が傷つき、動脈硬化が進行することにより血管壁の老化を早める原因となります。

高血圧症の9割以上は、その原因がはっきりとしない「本態性高血圧」といわれるものです。これには遺伝的要因に加えて、環境因子（塩分のとりすぎ、運動不足、喫煙の習慣など）が深く関与しています。（遺伝的な要因については、両親とも高血圧症の場合、子どもの約半数は高血圧症になるといわれています。）

高血圧症に自覚症状はほとんどありませんが、放っておくと動脈硬化がじわじわと進行していき、やがて脳卒中、心臓病、腎不全のような深刻な病気を引き起こします。

脳卒中

脳の血管が破れる脳出血や、脳の血管が詰まる脳梗塞が起こります。

心臓病

心臓の血管が詰まり、狭心症や心筋梗塞が起こります。また、心筋が厚くなる心肥大、心不全を招くこともあります。

腎不全

腎機能が低下し、人工透析が必要になる場合があります。

■ 高血圧症の判断基準は？

収縮期(最大)血圧 130mmHg(※)以上の方

または

拡張期(最小)血圧 85mmHg(※)以上の方

※mmHg(ミリメートルエイチジー)：血圧を測る際の単位。

生活習慣の改善
が必要です！

■ 高血圧症の予防と対策

1. まずは、生活習慣を見直しましょう！

生活改善のポイント

運動

- 歩く距離を増やす。
 - 家事をこまめにする。
 - スポーツを始める。
- ※適度な運動は血圧を下げる効果があります。

食事

- 薄味を心がける。
- 1日3食規則正しく食べる。
- 肉より魚を食べ、野菜をたっぷりとする。
- 揚げ物、間食、酒の量を減らす。

その他

- 禁煙する。
- ストレスをためない。
- 体重・腹囲の変化に注意する。
- 定期的に血圧を測定し、管理する。

2. これからの季節に備えて、温度差対策をしましょう！

急に寒いところに行くと、血圧は突然高くなり、脳卒中や心筋梗塞の危険度が高くなります。

屋外に出るとき

コートやマフラー、手袋などで防寒してから外に出ましょう。

寒い脱衣所やお風呂場

入浴前にお風呂場のふたを開けておくなどして浴室を暖めましょう。

夜中の寒い廊下やトイレ

上着を羽織って、靴下を履きましょう。