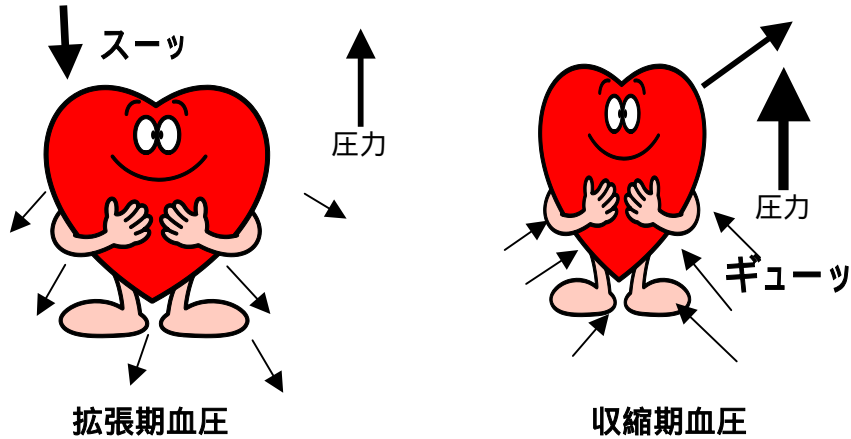


# 1 . 高血圧とは？

## 高血圧とは？

私たちの体の中には、血液が流れています。心臓がポンプの役割を果たすことで、すみずみまで血液が全身に送られています。血圧をはかると、上・下2つの数値が示されます。この2つの血圧の数値は、ポンプとしての心臓の働き、つまり収縮することと拡張することに関係しています。



## 高血圧の基準

高血圧というのは、正常者の血圧より高い血圧値を持続している場合のことをいいます。収縮期血圧が140mmHg、拡張期血圧が90mmHg以上が高血圧と定義されています。

**ただし、高血圧かどうかは自分一人で判断せず、必ず医師に判定してもらいましょう。**

## 高血圧の種類

### \* 二次性高血圧

二次性高血圧は、腎臓の異常、心臓や血管の異常、内分泌の異常などが原因として考えられます。その原因となっている病気を治療すれば血圧も下がってきます。ただ、発見が遅れると、本態性高血圧よりも悪い経過をたどるときがあります。

### \* 本態性高血圧

はっきりした原因がわからない高血圧ですが、日本人の場合、二次性高血圧に比べて圧倒的に数が多く、その割合は80～90%ほどにもなります。

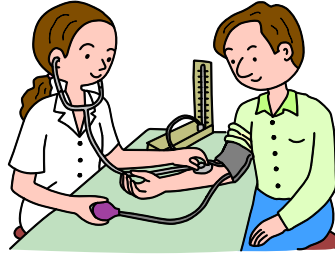
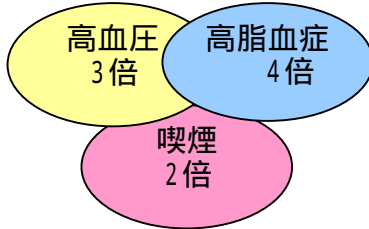
# 2 . 高血圧はなぜこわい？

## 自覚症状

高血圧には自覚症状がありません。しかし、気を付けていれば頭痛、頭重感、めまい、耳鳴りを覚えることがあります。また、相当進んでいけば動悸、呼吸困難、胸痛、むくみなどがありこのような時は要注意です。

## 三大危険因子のひとつ

健康な人に比べて、高脂血症は4倍、高血圧症は3倍、喫煙は2倍、  
心臓病の発症する確率が高くなります。  
もし3つの危険因子が重なると、なんと16倍にもなります。



## 3 . 高血圧の治療

### 治療の前

健康診断の結果、高血圧といわれたら、治療を行う必要があります。  
ただし、高血圧の原因、重症度、合併症があるかないかを詳しく調べます。  
その結果、今後どのような治療を行えば良いかを決めてもらいます。  
また、治療の前に、是非自分で毎日の血圧の測定することを習慣づけましょう。  
医師に正しい血圧の測定方法を教えてもらい、自ら血圧管理を心がけましょう。

### 非薬物療法

#### 1)生活療法

ストレスをかけず、マイペースでのんびりしているB型人間をめざしましょう。  
まずは食事、歩行、会話をゆっくりすることから始めましょう。  
できるだけ睡眠時間を確保する努力をしましょう。  
入浴は、血管を広げ、血行をよくすることで血圧を下げる効果があります。  
また、疲労回復やストレス解消にも役に立ちます。  
ただ、心臓に合併のある高血圧の場合には要注意です。

- ・お湯はぬるめ、体温より少し高い位で
- ・くり返しの入浴や長湯は禁物
- ・浴槽につかるのはお腹まで
- ・浴槽から出るときはゆっくりと
- ・寒い季節は脱衣所や浴室を暖めて



#### 2)運動療法

運動療法は、全身を動かして大量の酸素を取り込む有酸素運動を、無理なく  
続けることが効果的とされています。  
心肥大や筋機能の低下などの障害がある場合は、運動療法は進められません。  
**必ず医師と相談してから、行うようにしてください。**

#### 3)食事療法

\* 非薬物療法の中でも、食事療法が最も大切といえるでしょう。  
食事療法は、高血圧の治療だけのためだけでなく、他の生活習慣病や老化(予防)にもなる“一石二鳥”の治療法ですから、ぜひ続けましょう。  
塩分の制限、カロリーの制限

4) たばこはぜひやめるべきです。

5) アルコールは適量なら良い。