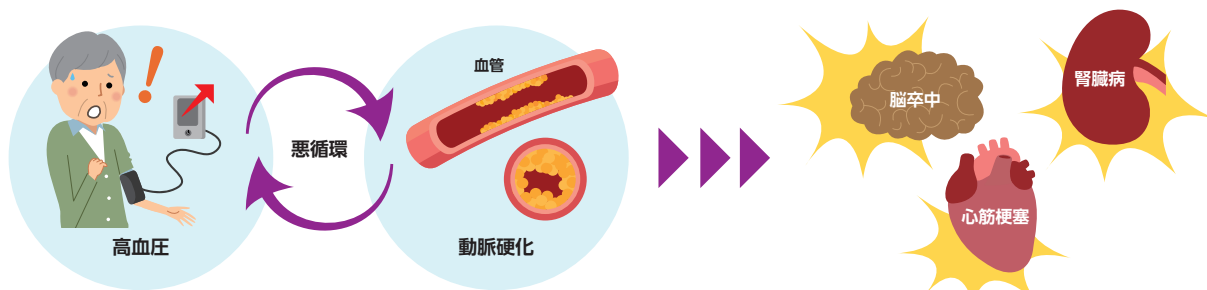


高血圧



● 高血圧の危険性を知ろう！

高血圧とは、血圧が正常より高い状態のことです。高血圧が続くと、動脈硬化という血管が硬くてせまい状態になってしまいます。ほとんど自覚症状がないため、知らないうちに動脈硬化が進んでいることもあります。また、動脈硬化が進行すると、さらに血圧が上がりやすくなります。動脈硬化が続くと、脳卒中、心筋梗塞、腎臓病など、重大な病気になる危険性が高まってしまいます。



● 目標血圧を決めよう！

脳卒中や心筋梗塞を予防するためにも、目標を決めて血圧を下げるのが大切です。目標は今の血圧や体調などをもとに、医師と相談して決めましょう。

【目標血圧の目安】

	75歳未満	75歳以上
診察室血圧	130/80mmHg未満	140/90mmHg未満
家庭血圧	125/75mmHg未満	135/85mmHg未満

● 家庭でも血圧を測ろう！

ご家庭で毎日血圧を測ることは大切です。正確な血圧の把握や高血圧の治療効果を確認することができます。

【測定のポイント】

- 部 屋：** 静かで、過ごしやすい温度
- 姿 勢：** 足を組まずに椅子に座る
カフ(血圧計の腕帯)の高さと心臓の高さをあわせる
- 測定の前：** 喫煙・飲酒しない
カフェインを摂らない
- 測定中：** 話をしない
力を入れたり動いたりしない
- 記録：** 原則2回測り、2回とも記録する

【測定のタイミング】

血圧は、朝と夜の1日2回測定します



● 生活習慣を見直そう!

生活習慣を見直すことで、高血圧の予防や改善が期待できます。
下に示すようなことに総合的に取り組むことによって、
より効果を期待できます。

減塩しよう!

1日6g未満が目安です
減塩調味料などを
活用しましょう

適正な体重にしよう!

BMI*1が
18.5以上25.0未満に
なるのが目安です

節酒しよう!

お酒はほどほどに

防寒しよう!

禁煙しよう!

受動喫煙にも
気を付けて

ストレスを
ためないように
しよう!

バランスのいい 食事をしよう!

野菜、果物、魚を
食べましょう*2

運動しよう!

目安は、
毎日30分以上または
週180分以上です



*1 BMI=体重(kg)÷身長(m)²

*2 肥満や糖尿病の方は、果物の過剰摂取に注意してください。腎障害のある方は、野菜や果物の摂取については医師にご相談ください。

● 降圧薬を使うことも!

血圧を下げる薬(降圧薬)にはたくさんの種類があります。
血圧値、体調、高血圧以外の病気などを考慮して、適切な薬が処方されます。
疑問があるときは、医師や薬剤師と相談の上、指示に従って服用してください。

【主な降圧薬の種類】

血管を広げて
血圧を下げる薬

血管を収縮させる
体内の物質を抑えて
血圧を下げる薬

血管から塩分と
水分を抜いて
血圧を下げる薬

心臓の過剰な
働きを抑えて
血圧を下げる薬

*降圧薬を服用している間も、治療が完了した後も、血圧が下がりすぎる危険性がありますので注意してください。血圧の数値だけでなく、下がり幅(どのくらい下がったのか)、下がるまでにかかった時間、個人の病態によっても異なり、個別に判断が必要になりますので、医師の指示に従ってください。

気になる症状などがございましたら、
ささいなことでも医師や薬剤師にご相談ください