

血圧が高めの方へ

特定保健指導用パンフレット

血圧とは？

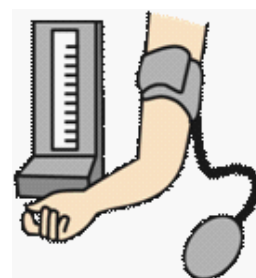
血圧とは、動脈にかかる血液の圧力のことです。全身にくまなく血液を送り出すために動脈には常に圧力がかかっています。血圧値は心臓の拍動とともに変化します。心臓が収縮したときの値を「収縮期血圧」といい、心臓が拡張したときの値を「拡張期血圧」といいます。血圧＝血管抵抗×血液量で表されるように、血管収縮や動脈硬化によって血管内腔が狭

くなったり、硬くなったりしている場合に血圧が高くなります。

血圧の目標値は？

目標とする血圧は年齢や合併症によっても異なりますが、まずは収縮期血圧140mmHg未満、かつ拡張期血圧90mmHg未満をめざしましょう。

高齢者 → 140/90mmHg未満
若年・中年者 → 130/85mmHg未満
糖尿病患者 腎障害患者
→130/80mmHg未満



血圧に影響するもの

●**日内変動** 血圧は朝は低く、活動すると上昇します。

●**緊張** 緊張すると血圧は上昇します。

●**ストレスや睡眠不足**

●**季節(気温)** 特に季節の変わり目には注意が必要です。

●**運動** 運動すると一時的に血圧は上昇します。

●**入浴やトイレ** 入浴は血圧の上昇→下降を招きます。

●**飲酒** 深酒には注意しましょう。



血圧をチェックしましょう

一般に、収縮期血圧が140mmHg以上、または拡張期血圧が90mmHg以上である場合は高血圧とされています。

また、家庭での血圧の場合は収縮期血圧が135mmHg以上、または拡張期血圧が85mmHg以上である場合は高血圧とされています。

血圧の高い人はどのくらいいるの？

厚生労働省発表の「平成18年 国民健康・栄養調査の概要」によると、「高血圧症有病者」は約3,970万人、「正常高値血圧者」は約1,520人で、合計すると約5,490万人でした。

40-74歳で見ると、「高血圧症有病者」は調査対象者の49.9%だったのに対し、血圧を下げる薬を飲んでいる人(服薬者)は22.9%でした。

また、「高血圧症有病者」「正常高値血圧者」をそれぞれ男女別で見ると、男性では「高血圧症有病者」が調査対象者の59.1%、「正常高値血圧者」が15.8%だったのに対し、女性では「高血圧症有病者」が43.4%、「正常高値血圧者」が17.8%でした。

血圧の自己管理

医師や看護師が測ると緊張して血圧が高くなる場合もありますから、自宅での血圧測定は重要です。是非日頃の生活習慣にしてください。



家庭での血圧測定の方法・注意

「家庭用血圧計」は1万円前後で電気店や薬局で購入できます。手首用、指先用の血圧計は誤差が出やすいので、できるだけ上腕用を使いましょう。腕帯を心臓の高さにしてはかります。

●はかるポイント

朝…起きてから1時間以内
排尿をすませてから
食事をする前
1~2分座ってから
夜…就寝前
1~2分座ってから

●早朝高血圧に注意

血圧は誰でも起床前から徐々に上昇し始めますが、高血圧の患者さんでは特に高くなりやすく「早朝高血圧」とよばれています。脳卒中や心筋梗塞は朝に起こりやすいため早朝高血圧との関係が注目されています。



日常生活をみなおしましょう

1 食事

●減塩：血圧の高い方は1日6g未満が目標です
日本人の1日の平均食塩摂取量は11~12gといわれています。酸味や香辛料などを取り入れて少しずつ塩分を減らし、半減をめざしましょう。徐々に薄味になれることが重要です。



2 適正体重の維持

肥満は心臓に負担がかかります。食べ過ぎによるカロリーオーバーに注意し、運動で体重をコントロールしましょう。

3 日常生活

●運動 ウォーキング、軽いジョギングなどマイペースで楽しんでできる運動を行いましょう。



●節酒 大量の飲酒は高血圧の原因になります。

●禁煙 タバコは様々な疾患の危険因子です。動脈硬化を進行させ、やがては高血圧を悪化させます。



●睡眠・休養 睡眠・休養をしっかりと、ストレスをためないようにしましょう。

●温度差 熱い風呂は特に注意が必要です。また冬場のトイレは急な温度変化のため血圧が不安定になります。

あなたの血圧は

/ mmHgでした。

- 今よりも少しでも血圧が低く保たれるように、今日から生活習慣の改善に取り組みましょう!
- 生活の中に意識して簡単な運動をとりいれましょう。
- お酒を飲まれる方は少しでも減らす努力をしましょう。

■禁煙外来のお知らせ

喫煙されている方で、この機会に禁煙してみようと思われる方に朗報です。当院は保険診療で禁煙治療が行えます。禁煙したいという強い意志があれば、ニコチン補助薬を飲むことで確実に禁煙できます。



是非遠慮なくお問い合わせください。

医療法人 茜会 勝山クリニック
下関市田倉242-1 院長 西尾 敬
TEL : 083-256-8866
URL : <http://www011.upp.so-net.ne.jp/k-clinic/>