

高血圧に注意しましょう！

心臓は、全身に血液を送り出していますが、**血圧とは**血液が送り出される時に生じる血管の中の圧力のことです。血圧をコントロールすることにより、脳梗塞、脳出血などの脳血管障害、心筋梗塞、心不全などの心臓疾患などを予防できます。

一般に血圧は、二つの数値で表します。・**収縮期血圧**（最高血圧とか上の血圧とも言います）

・**拡張期血圧**（最低血圧とか下の血圧とも言います） *収縮期とは、心臓が収縮して血液を送り出している時期のことです。 *拡張期とは、心臓が収縮を終えて拡張し、心臓の中に血液を溜めこむ時期です。

血圧の正常値をご存知ですか？

日本のガイドラインでは、

収縮期血圧 / 拡張期血圧

正常血圧 130未満 / 85未満

高血圧 140以上 / 90以上

となっています。

測り方

血圧は、短期間の測定で判断できるものではありません。継続的に、毎日測定・記録し、血圧の変化を把握することが、血圧管理における最も重要なポイントです。

通常は朝の起床後1時間以内と夜の就寝前に、血圧の薬を飲んでいる人はほかに夕食前なども適宜測定しましょう。



生活上の注意

塩分を制限しましょう（1日6g未満の減塩）

肥満に気をつけましょう（BMIは25未満にする）

禁煙しましょう

BMIって？

肥満度の判定方法の一つにBMI（body mass index）指数での評価があります。

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2$$

身長170cm・体重70kgなら、 $70 \div 1.7^2 = 24.22$ です。

BMI指数の標準値は、22.0です。これは、統計的にみて一番病気にかかりにくい体型です。

BMIが「25」を超えたら危険信号！BMIが高くなると、高血圧症や高脂血症、糖尿病などにかかりやすくなります。

高血圧の薬

食事療法や運動療法で血圧が十分にコントロールできない場合には、薬を使って血圧を下げます。

診察室血圧に基づく血圧の分類

