

* 小針の健康たより * No28-② 2022. 7・8月

高血圧のお話



診察室血圧(医療機関で測る血圧)の正常値は 140/90mmHg 以下

家庭血圧(家庭で、自分で測る血圧)の正常値は 135/85mmHg 以下

最高血圧もしくは最低血圧のどちらか、あるいは両方が正常値を上回ると高血圧が疑われます。高血圧とは安静にしているにもかかわらず血圧の高い状態が長く続いた状態。

高血圧の状態が長く続くと心臓や血管に負担がかかり、脳卒中や心筋梗塞、心不全といった重篤な病気を引き起こす恐れがあります。高血圧は自覚症状がない(人によっては頭痛・肩こり・めまい・動悸・むくみなどを感じる)ため血圧計で測らない限り自分の血圧が正常かどうか知ることは難しいでしょう。

健康のバロメーターとして血圧測定の習慣をつけましょう。

* 高血圧の原因

二次性高血圧…腎臓や内分泌系(ホルモン)などの異常が原因です。原因となる病気の治療が必要。
本態性高血圧…高血圧の方の90%がこれにあたります。はっきりとした原因はわかりませんが、遺伝的な因子と、環境的な因子(肥満・喫煙・食塩やアルコールの過剰摂取・運動不足・ストレス・加齢)が相互に作用していると考えられています。

* 予防・改善するために

食事療法 6g 未満の減塩



カリウムを多く含む食材や、EPA・DHA を多く含む食材を摂る

運動療法 1日30分以上の有酸素運動(軽いランニング・ウォーキング・水泳など)

体重管理 目標は BMI:25 未満

アルコール摂取量の制限 日本酒一日一合、ビールは中瓶一本程度

その他、十分な睡眠・禁煙・ストレス解消を心がけましょう

