

高血圧について



血圧とは？

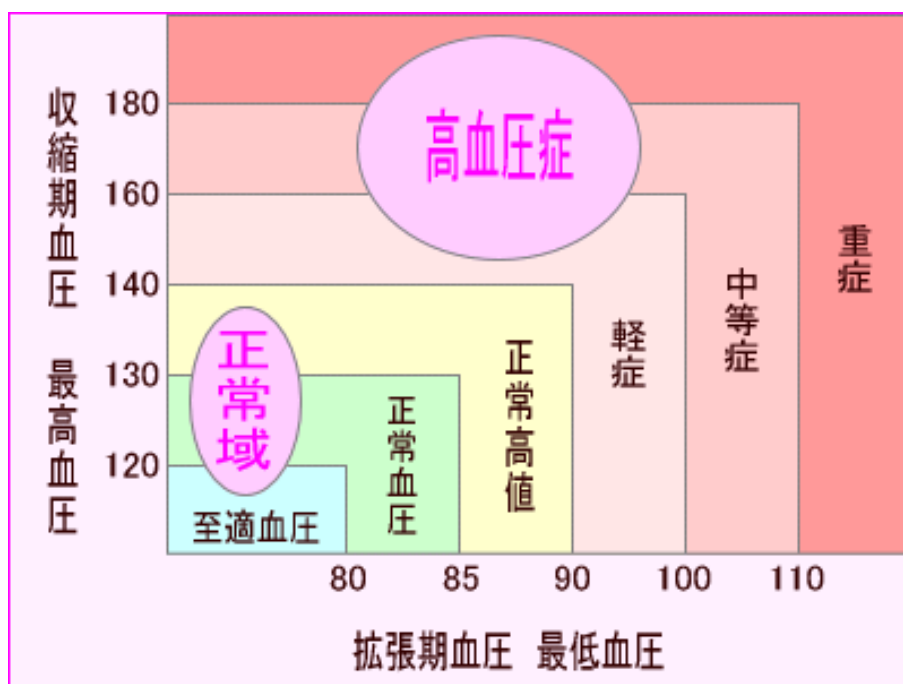
血液が心臓から送り出されるとき、動脈壁に内側からかかる圧力のことを「**血圧**」といいます。

血液は心臓の作用で全身の血管に送り出されますが、心臓が収縮して血液を送り出す時に血圧は最も大きくなります。この時の血圧を「**収縮期血圧**」または「**最高血圧**」と言います。

(上の血圧ともいいます)

逆に心臓が拡張するとき、血液が心臓に戻るとき血圧は最小となります。この時の血圧を「**拡張期血圧**」または「**最低血圧**」といいます。

(下の血圧ともいいます)



高血圧とは？

例えば・・・「140/90」という血圧、大小の2つの数字で示されます。

高血圧とはこのどちらか一方の血圧の値が、慢性的に基準値を超えている状態のことをいいます。

高血圧と診断されるのは、収縮期血圧が140mmHg以上、拡張期血圧が90mmHg以上で、この両方あるいは片方でも満たせば、高血圧と診断されます。ただし、これは診察室で測られた血圧の場合で、家庭で測られた血圧の場合は、135mmHg/85mmHg以上が高血圧と診断されます。

高血圧は、自覚症状がなく初期には頭痛、耳鳴り、めまい、肩こりの症状が出る場合がありますが、これは高血圧の特有の症状ではありません。ただし、高血圧が進むと動悸、呼吸困難、息切れの症状が現れることもあり、このような場合は要注意となります。

高血圧は、症状だけではチェックできませんので、病院や家庭での定期的血圧測定が大切です。

高血圧の種類

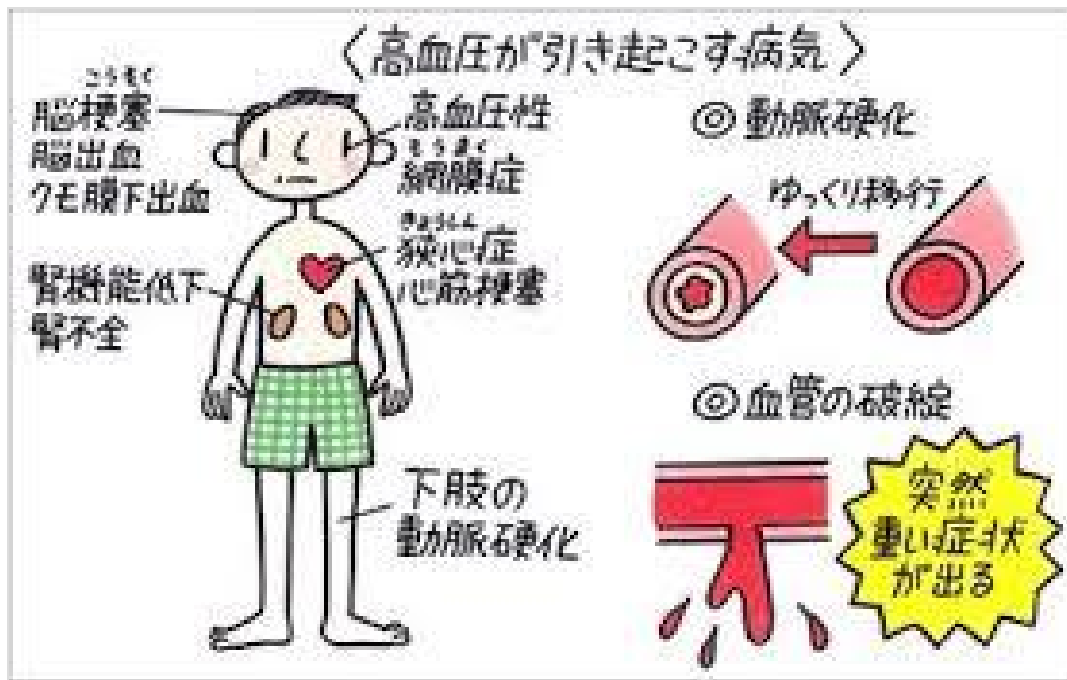
高血圧には、「**本態性高血圧**」と「**二次性高血圧**」があります。

「本態性高血圧」は、明らかな原因が特定できない高血圧のことですが、遺伝、塩分の取りすぎ、運動不足、喫煙、飲酒、ストレス、加齢で起こりやすくなります。

「二次性高血圧」は、心臓病や、ホルモン異常など何らかの病気が原因で起こります。



高血圧は全身に悪影響を及ぼします。



高血圧と運動

運動には血圧を下げる効果があります。

血液の循環が良くなり血圧を下げる。体内物質が減り体脂肪が燃えやすくなります。また動脈硬化の進行が抑えられストレス解消に役立ちます。

ウォーキング、軽いジョギング、水泳、サイクリング、ラジオ体操など酸素を十分に取り入れて行う有酸素運動が良いとされています。水中ウォーキングもおすすすめです。

(注意) 普段の血圧が非常に高く何らかの症状があるか、あるいは血圧が不安定な場合には、運動療法は禁忌です。

高血圧の食事療法

塩分を控える。

1日のエネルギーを控える。

栄養バランスの良い食事をする。

野菜、果物を積極的にとる。

良質のたんぱく質をとる。

青背の魚を積極的にとる。

食物繊維を十分にとる。

糖質をとりすぎない。

アルコールの過剰摂取をひかえる。

血圧の変動

血圧は睡眠中もっとも低く、朝起きてから上昇し始め、夕方から夜にかけて下がります。

しかし夜、血圧の下がらない人は心臓、腎臓、脳に負担がかかります。（夜間高血圧）

又、早朝とくに血圧が高くなるタイプは、心筋梗塞を引き起こすリスクが高くなると言われています。（早朝高血圧）

血圧を測るときは、朝と夜最低2回測ることが重要で、血圧の変化を知り、病気の早期発見、合併症の予防に役立ちます。

■ 血圧の正しい測り方



いすに背筋を伸ばして座る

カフを心臓と同じ高さにする

腕に力を入れない

※「カフ」とは、腕に巻くものです。
最近では、カフに型がついていたり、筒状になっている簡単なものもあります。

①上腕動脈をさがします

上腕部が心臓と同じ高さになるよう、タオルで高さを調節します。反対側の手でひじのあたりを触りながら、脈を打っている部分（上腕動脈）を探します。

②カフの中心をさがします

長方形のゴムの袋が入っています。このゴム袋の中心が、上腕動脈上にくるようにします。

③カフをひじから指1本分開けます

カフをひじから指1本分上に巻きます。