

## Q1.血圧が高い人はどうしたらいいの？

### A1.【高血圧を放っておくと...】

- 動脈硬化が進行して、脳出血や脳梗塞が起こる。
- 心臓の冠動脈に動脈硬化が起こると、狭心症や心筋梗塞が起こる。
- 動脈硬化が続くと心肥大が起こる。この状態を放置すると心臓はますます疲れきって、全身に血液を送り出すポンプ作用が弱り、心不全になる。
- 腎臓に動脈硬化が起こると腎硬化症が起こり、それが進行すると腎不全や尿毒症を起こす

	最大血圧 (mmHg)		最小血圧 (mmHg)
至適血圧	120 未満	かつ	80 未満
正常血圧	130 未満	かつ	85 未満
正常高値血圧	130～139	または	85～89
軽症高血圧	140～159	または	90～99
中等症高血圧	160～179	または	100～109
重症高血圧	180 以上	または	110 以上
収縮期高血圧	140 以上	かつ	90 未満

※表の右側が切れている場合は2本指で横スクロールします。

### 【こんなことに気を付けましょう】

#### 1. 減塩する。

一般的には1日10g未満ですが、血圧が高い方は1日8g未満を目標にしましょう。

特に外食が多い人は注意しましょう。具体的にはみそ汁は1日1杯、しょう油やソースはひかえめに、酸味や香辛料で薄味をカバーする、麺類の汁は残す、加工食品(ハムやかまぼこなど)をとりすぎない、漬け物はひかえめに。

#### 2. 食べ過ぎを避け、肥満を防ぐ。

太っている人は、減量することで血圧が下がることもあります。

#### 3. ストレスを解消する。

精神的なストレスや極度の緊張も血圧に影響します。自分なりのストレス解消法を見つけることが大切です。1日の終わりには、ぬるめのお風呂に入ってリラックスし、十分な睡眠をとりましょう。

#### 4. タバコを吸っている人は、禁煙する。

タバコに含まれるニコチンは、血管を収縮させ、血圧を上昇させ、心臓に大きな負担をかけます。禁煙外来を受診するのも一つの方法です。

#### 5. アルコールは控えめに

日本酒換算で1日1合以下におさえましょう。

#### 6. 定期的に血圧の自己測定をしましょう。

家庭血圧の測定方法は、医師や看護師に一度指導を受けましょう。血圧は心やからだの状態、季節や1日の行動によっても変化します。できれば、1日2回安静時の血圧を測ってみましょう。

7. 必要に応じて、医療機関を受診して、血圧の管理をしましょう。

生活習慣を改善しても、十分血圧が下がらない場合には、降圧剤の内服も必要です。かかりつけの医師によく相談してください。

**自己判断で、血圧の治療をやめない！！**

症状が良くなると降圧剤の内服を勝手に中止したり、自己判断で治療をやめる人がいます。こうした場合、治療以前の症状に戻ってしまったり、かえって悪化させてしまうこともあるので、必ず医師の指示に従って治療を受けましょう。