

# 高血圧症について知ろう

## ・血圧って何？

心臓が血液を送り出す力と血管の拡張具合（硬いか、柔らかいか）で決まります。

血圧は様々な要因で変動します。

通常は朝の目覚めとともに上昇し、日中は高く、夜間や睡眠中は低くなります。

冬は高く、夏は低くなる傾向があります。動いた後などは高く、安静にしていると低くなります。

動脈硬化が進むと血圧は不安定になりやすいです。

## ・高血圧症とは？

繰り返し測定しても、血圧が高い状態を言います。

診察室血圧で**最高血圧 $\geq$ 140、最低血圧 $\geq$ 90**

家庭血圧で**最高血圧 $\geq$ 135、最低血圧 $\geq$ 85**

診察室や検診で高いが自宅では低い場合は「白衣高血圧」が考えられます。

## ・高血圧症だと何がいけないの？ -合併症の予防-

高血圧が長く続くと血管はいつも張り詰めた状態となり、次第に壁が厚く、硬くなります。

この状態を**動脈硬化**と呼びます。大小さまざまな血管に動脈硬化が起こります。

動脈硬化により、脳出血、脳梗塞、心筋梗塞、腎硬化症など**さまざまな合併症**を

発症するリスクが上がります。これを予防することが高血圧症の治療目標となります。

## ・高血圧症の治療方法 -まずは食事と運動-

①食事療法・・・減塩（1日6g未満）

まずは1日10gから目指してみましよう。（病院の味の薄い食事がこれくらい）

②運動療法・・・運動習慣を設ける、日常生活に運動を取り入れる

③薬物治療・・・生活習慣での改善が難しい場合に併用します。

## ・高血圧の治療目標

### ■ 降圧目標

	診察室血圧	家庭血圧
・75歳未満の成人 ・脳血管障害患者 （両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞なし） ・冠動脈疾患患者 ・慢性腎臓病患者（蛋白尿陽性） ・糖尿病患者 ・抗血栓薬服用中	130/80mmHg	125/75mmHg
・75歳以上の高齢者 ・脳血管障害患者 （両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞あり、または未評価） ・慢性腎臓病患者（蛋白尿陰性）	140/90mmHg	135/85mmHg