

# 第8回 生活習慣病教室

## 「高血圧のいろは」

- 日 時：平成22年11月15日（月）14時半～15時半
- 場 所：牛久愛和総合病院 B館2階大ホール
- 講 師：循環器科 藤縄 学 医師

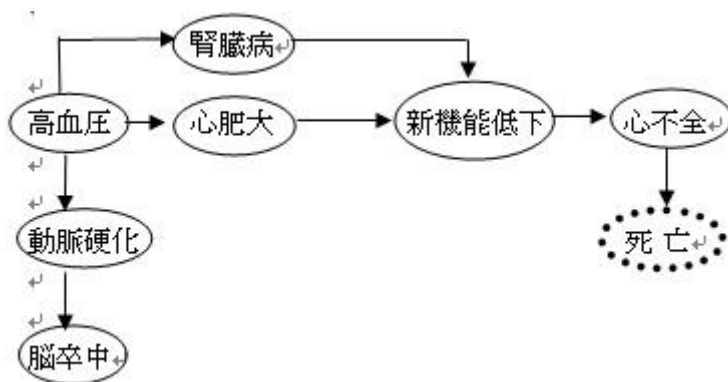
### 高血圧ってなに？

高血圧...血管の壁にかかる圧力の高い状態が長く続く状態

- 診療室血圧に基づく血圧分類→140/90mmHg 以上
- 家 庭血圧に基づく血圧分類→135/82mmHg 以上

### 高血圧になると

高血圧になると血管の抵抗が大きくなる為、心臓から血液を送り出しにくくなります。その抵抗に打ち勝つには力強い心臓が必要となるため、筋肉でできた心臓の壁は肥大化します（心肥大）。同時に血管にも強い圧力が加わるため動脈硬化が進み、それにより起こる心筋梗塞や狭心症は心臓に大きなダメージを与えます。これらが複雑に絡み合うことで、心臓の働きはどんどん低下し、やがて心不全に陥ります。



### 高血圧の原因は？

- 一次性高血圧(本態性高血圧) →ほとんどの人の場合はこちら  
原因：不明  
誘因：塩分、加齢、ストレス、過労、運動不足、肥満、遺伝的要因
- 二次性高血圧  
原因：腎臓病や副腎など血圧を調整するホルモンの異常

→原因の病気が治癒すれば高血圧も改善する

### 早朝高血圧

血圧は目が覚める少し前から徐々に高くなってきます。それに合わせるかのように、心臓病や脳卒中が起こりやすくなることがわかっています。

このことから、心臓病や脳卒中を防ぐためには、朝の血圧をしっかりとコントロールしておくことが大切です。

### 家庭血圧計の測り方

- 1、体の力を抜いてリラックスする。(測定1時間位の食事、運動、入浴は避けましょう)
- 2、座って1~2分安静にした状態で測定する
- 3、毎日同じ時間に測定する(朝は起床後1時間以内で、排尿後・食事や内服前に。夜は就寝前)
- 4、上腕で測るタイプの血圧計が推奨。
- 5、カフを心臓と同じ高さにする

※仮面性高血圧 (外来血圧が高血圧でなく家庭血圧が高血圧)

→脳卒中等が起こる確率が一番高いので要注意!!

### 降圧目標

	診察室血圧	家庭血圧
若年者・中年者	130/85 mmHg 未満	125/80 mmHg 未満
高齢者	140/90 mmHg 未満	135/85 mmHg 未満
糖尿病		
慢性腎不全患者	130/80 mmHg 未満	125/75 mmHg 未満
心筋梗塞後患者		
脳血管障害患者	140/90 mmHg 未満	135/85 mmHg 未満

### 生活習慣の修正

- 1、食塩制限...1日6g 未満
- 2、アルコール摂取量の制限...1日あたり、エタノールで  
男性：20~30ml.以下  
女性：10~20ml.以下
- 3、運動療法...心血管のない高血圧患者が対象。  
有酸素運動を毎日30分以上定期的に行う。
- 4、禁煙
- 5、適正体重の維持  
BMI(体重(kg.)÷身長(m)<sup>2</sup>)で25を超えない

## 6、野菜・果物の積極的摂取

コレステロールや飽和脂肪酸の摂取を控える

### 日常生活での注意点

- ・ ストレス ...几帳面な人ほど血圧は上がりやすいです  
    ストレスを貯めると血圧はあがりやすいので上手に解消する方法を！
- ・ 気温変化 ...寒いと血管は収縮して血圧が上がります。外出時や入浴時     など注意！
- ・ 十分な睡眠...十分な睡眠は血圧を安定させます。