

暮らしに役立つ

西広島

医療情報

78

高血圧とは、血圧が高い状態が続いてしまう病気で、ひどい状態になれば、自覚症状に乏しくあまり実感がわかないかもしれませんが、高血圧が長く続くと、血管や心臓に強いストレスがかかり、脳卒中や心筋梗塞、心不全などの命に関わる重大な病気を引き起こす危険性が高まります。近年、国民の血圧水準の低下とともに、特に脳卒中の罹患率・死亡率が低下し、世界一の長寿国になったことはよく知られていますが、今なお脳卒中は日本人における死因の第2位をしめています。

脳や心臓は一度壊れてしまったら元に戻すことができません。血圧をしっかりとコントロールしておけば、これらの病気を抑えられることが多くの研究によ

が普及し、家庭においても簡単に測定が可能となりました。指や手首式は不正確なので、上腕用の血圧計によって朝と晩に計ってみるのが良いでしょう。長期間のそれぞれの測定を平均値が135/80mmHg以上の場合は高血圧の可能性があり、是非かかりつけ医にご相談下さい。

群や高コレステロール血症を伴う場合はカロリや脂肪にも注意しましょう。血圧が非常に高い場合や、糖尿病や慢性の腎臓病などの合併がある場合には、直ちに降圧薬による治療を始めます。

高血圧について

り確かめられています。

高血圧の基準は、診察室で測定された値が140/90mmHg以上となっており、この値は国際的基準です。高血圧を早く診断するためには、なるべく多くの機会に測定してみることが、最近では家庭用の血圧計

高血圧と診断された場合の治療の流れは、どうなるのでしょうか。通常は、まず食事療法や運動療法などの生活習慣の修正から始めます。食事の注意点の第一は塩分制限であり、1日6g以下とされます。肥満が原因となるメタボリック症候

われわれ医療従事者は、血圧を十分コントロールすることで、心臓と血管の病気の発症を抑え、高血圧の患者さんが充実した日常生活が送れるよう支援いたします。これから寒い冬を迎えます。血圧が高くなりやすい季節ですから、高血圧に十分ご注意ください。

(廿日市市佐伯地区医師会 医療法人中丸クリニック 中丸光昭)

※休日受付医院は4面「今週のお知らせ」コーナーに掲載。