



はっきりした自覚症状がなくても、放置しておくとう動脈硬化をおこし、やがて脳や心臓の血管障害につながる高血圧。早めに対処しましょう。

今回のテーマ

《 高血圧 》



*** 高血圧診断基準 ***

上の血圧（収縮期血圧）が 140mmHg または下の血圧（拡張期血圧）が 90mmHg を超えると、高血圧と診断され、治療の対象となります。しかし、それ以下の範囲であっても、上の血圧が 130mmHg 以上または下の血圧が 85mmHg 以上の血圧が少し高めの場合でも要注意。将来高血圧になる可能性が高い高血圧予備軍だからです。特に「65 歳以上」「喫煙習慣」「脂質異常症」「糖尿病」「メタボリックシンドローム」などの心血管病の危険因子を抱えているときは、その危険因子の数によってリスクを分類しリスクに応じた対応が必要になります。

*** 生活習慣を見直して血圧コントロール ***

血圧を上げないためには生活習慣の改善が欠かせません。まずは食事習慣です。塩分の取りすぎは血圧を上昇させるため減塩に励みましょう。理想は 1 日 6g 未満。日本人の平均摂取量は約 11g なので、まずは 10g 以下を目指しましょう。

次に運動習慣です。適度な運動は血流を改善して血圧を下げる効果があります。おすすめは酸素を体内に取り入れながら行うウォーキングや水中歩行などの有酸素運動です。目標は 1 日 30 分。できれば毎日、少なくとも週三回だけでも運動しましょう。継続して続けることが大切です。このほか禁煙や節酒も心がけましょう。



血圧が高くなっていないか、生活改善の効果が出ているか確認するために、家庭での血圧測定を生活習慣に組み入れましょう。血圧は毎日同じ時間に、できれば朝と夜の 2 回測りましょう。

高血圧と診断され、すでに血圧の薬を飲んでいる方は特にこうした生活習慣の改善が必要です。生活習慣の改善がうまくいき血圧がコントロールできるようになれば、お薬の量を減らした場合にはやめることも可能です。ただし、自己判断で服用を中止してはいけません。必ず医師の指示に従ってください。

