

● 高血圧とは？

🍁 血圧とは

血液が心臓から押し出され血管を流れる時に血管の壁にかかる圧力。血管の壁が固すぎたり、狭くなると血液は流れにくくなるので血圧は上がり、心臓の負担は大きくなります。

🍁 高血圧とは？

日を替えて2回以上測定した血圧の平均値で評価します。

<WHO分類>

正常	拡張期血圧	130 mmHg未満
	収縮期血圧	85 mmHg未満
高血圧	拡張期血圧	140 mmHg以上
	収縮期血圧	90 mmHg以上

- 🍁 血圧は病院で測ると（特に医師が測ると）高く出る場合があります（白衣高血圧）。自宅でも血圧を測り記録しておきましょう。

🍁 症状






全く症状のない方から頭重感、肩こり、めまい、疲労感など 症状は様々です。また、心臓に負担がかかっている自覚症状として動悸、息切れ、胸部圧迫感などがあげられます。

🍁 合併症


高血圧が長く続くと**動脈硬化**を起こします。その結果、脳梗塞や心筋梗塞、腎機能低下が起りやすくなります。

生活習慣の改善

血圧をコントロールするためにまず生活習慣を見直しましょう。これらは薬物療法を必要とする患者さんを含め、全ての患者さんに実行して頂きたいことです。

-  食事療法
 - 適正なエネルギー量の摂取
 - アルコール摂取の適量化
 - 食塩摂取の減量
-  肥満の是正
-  運動増進
-  禁煙
-  ストレス解消

糖尿病と高血圧の関係

-  イギリスでUKPDSという研究が行われました。その結果、高血圧を合併する糖尿病患者は血圧を140/80程度にコントロールすることで糖尿病合併症の危険度が低下することが判りました。