

高血圧

○血圧とは

血圧とは、心臓から全身に送り出された血液が血管の壁を押すときの圧力のことです。

収縮期血圧（上の血圧）：心臓が収縮して血液を送る時の圧力

拡張期血圧（下の血圧）：心臓が拡張しているときの圧力

-高血圧の種類-

①本態性高血圧

<原因>

- ・遺伝的素因（体質）
- ・生活習慣（食塩の過剰摂取、肥満、ストレス、運動不足、飲酒等）

→生活習慣の改善で予防できる

②二次性高血圧

<原因>

甲状腺や副腎などの病気由来

→原因を取り除くことで血圧の正常化が期待できる

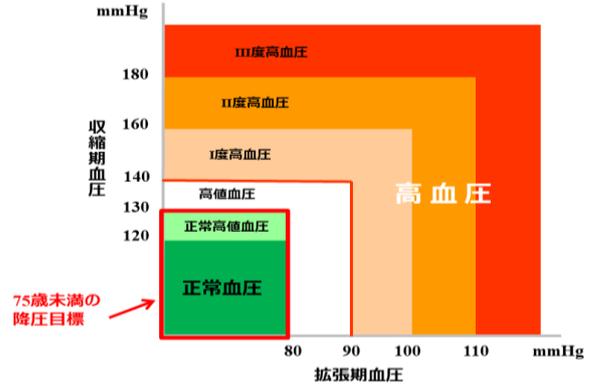


-高血圧の数値-

高血圧

健診：140/90mmHg 以上

家庭：135/85mmHg 以上



（高血圧治療ガイドライン 2019 より作図）

-血圧の測り方-

上腕に巻くタイプの血圧計！

部屋：静かで過ごしやすい温度

姿勢：椅子に足を組まずに腰かける

カフの高さを心臓の高さに合わせる

測定前：喫煙、飲酒、カフェインの摂取をしない

測定中：話をしない、力を入れない、動かない

時間：朝：起床後 1 時間以内、排尿後、食前・

服薬前、1-2 分の安静後

夜：就寝前、1-2 分の安静後

血圧はその時、その場所で変わります。

1 日 2 回測定し記録しましょう！



-症状-

ほとんどの人は自覚症状がありません。

早朝の頭痛、夜間の頻尿、呼吸困難、めまい・ふらつき、足の冷えを認める時は血圧により臓器が傷みはじめている可能性があります。



-放置すると...-

動脈硬化の進行

血液が十分に送られない

血栓により血管が詰まる

血管が破れる

脳血管疾患

慢性腎臓病

心疾患

心筋梗塞や脳梗塞 等
命に関わる可能性があります。

○高血圧を予防しよう

食事、運動、嗜好品などの生活習慣を見直すことで予防や改善ができます。

食事

減塩に努めましょう

*高血圧の方は食塩摂取量を 6g/日未満を目指しましょう

麺類の汁を残す

調味料をたくさん使わず食材の

味をいかす

外食や加工食品を抑える 等

運動

有酸素・持久性・動的運動（速歩・ジョギング

・ステップ等）が推奨されています。

例）毎日 30 分以上、週 180 分以上が目安であり、筋力トレーニングやストレッチを組み合わせる



その他

肥満の予防や改善、禁煙、節酒、防寒、ストレスの発散

