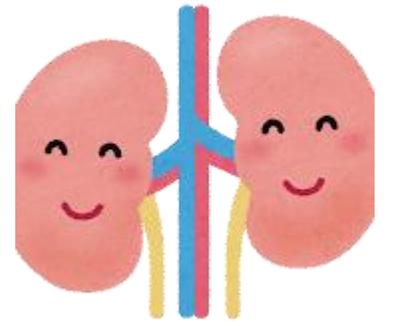


6月 健康セミナー

# 高血圧なぜ危険！？ どう付き合っていく？？？



透析室  
看護師



# 高血圧

## 本態性高血圧

遺伝、体質、飲酒、食事、運動不足、  
ストレス、喫煙などが原因で発症

## 二次性高血圧

副腎皮質、下垂体、腎臓、甲状腺  
などに原因があって発症



# 高血圧の基準値

上：140mmHg以上または下：90mmHg以上

《日本高血圧学会の高血圧診断基準より》

高血圧が続くと、  
脳梗塞・脳出血・心血管疾患のリスク  
これらによって死亡するリスク  
が高くなる。



高血圧は喫煙と同じくらい  
最大の生活習慣病リスク要因

現在20歳以上の国民の  
およそ2人に1人が高血圧  
50歳以上では  
10人に6人が高血圧



# 高血圧の症状

- ・ 多少血圧が高くても自覚症状がないのがふつう



- ・ 血圧がかなり高くなると、  
**頭痛・めまい・肩こり・吐き気**  
などが出やすい

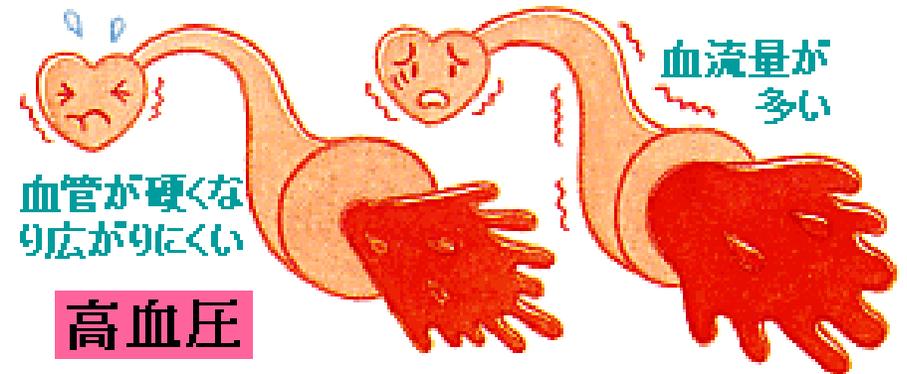
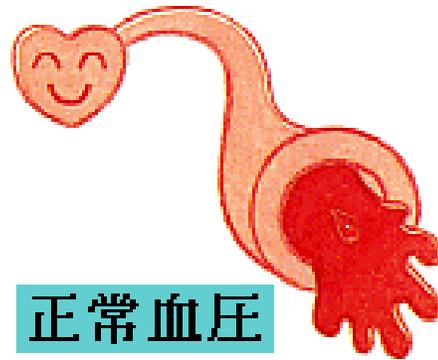


血圧とは関係なく現れる症状  
続く場合は病院受診を。



# 血圧の値を左右するもの

- ①心臓から押し出される血液の量（心拍出量）
- ②血管の太さ（血管内径）
- ③血管壁の硬さ



塩分を取る→のどが渇く→水を飲む→血液量が多くなる  
寒い→手足などの末端の血管が縮む  
動脈硬化→血管が細くなる、硬くなる

# 高血圧「ならないために」 「悪化させないために」 はどうしたらいいのか？

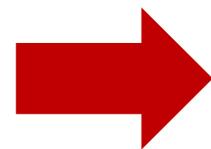


遺伝は仕方ないですが・・・  
そのほかに

- 塩分を控える
- 飲酒量を減らす
- 適度な運動
- 十分な睡眠
- 禁煙する
- ストレスを減らす

などが一般的に効果的だと言われている。

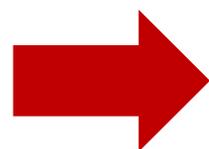
- 塩分を控える
- 飲酒量を減らす



栄養科より詳しく  
説明します



- 適度な運動

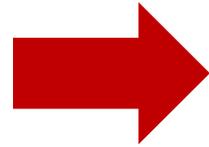


できるだけ毎日  
30分以上の有酸素運動



ウォーキング・スロージョギング・スクワット  
水中運動・自転車など

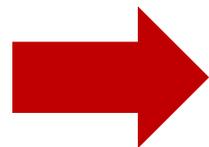
• **十分な睡眠**



**体内時計の乱れ**  
→ **交感神経を活性化**  
→ **血圧を上げる**



• **禁煙する**



**たばこに含まれる化学物質が、**  
**体内に吸収**  
→ **血管の収縮を促進**  
→ **血圧が上がる**



# ・ ストレスを減らす



我慢ばかりでは  
ストレスが貯まる一方で改善しない



「あれもダメ、これもダメ」ではなく  
適度さが大事  
継続できるところから改善しよう！



## 《医療者からのお願い》

# ① 血圧を測る習慣をつけましょう

自分の平均値を把握しておくこと  
→ 高血圧は自覚症状がほとんど  
ないため、異常を発見すること  
につながる。

血圧手帳をつけるともっといい！



# 《注意》

できるだけ**同じ条件、同じ時間**で測定



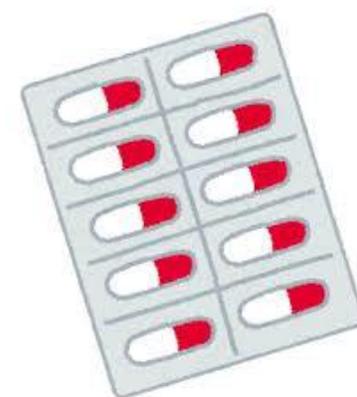
- **姿勢が変わるだけでも値が違う**  
(膨らむところが心臓の位置になるように)
- **朝は起床してから1時間以内(食事、内服の前)**  
**夜は就寝前(入浴直後、飲酒後は避けて)**

## ② 確実な通院と、正しい内服を

薬を正確に飲むことで、  
血圧は保つことができる。

「1回くらい、1日くらい、飲まなくても・・・」  
ではダメ！

**血圧を一定に保つこと**が大切。



**注意**



- **血圧が低いのに降圧剤を飲むのは危険！  
その際は病院に相談を  
お願い致します。**
- **異常に血圧が高い場合も薬剤変更を  
含めて医師に相談をお願い致します。**

### ③情報の取捨選択は慎重に

- ・ 広告には正しい情報も、正しくない情報も混在している。

- ・ 体は取り入れたものから作られるのでサプリメントや健康食品選びは品質表示を見て内容を確認したうえで選びましょう！



- ・ **まずは受診時に医師に相談を。**