

血圧とは何か

血圧とは心臓から送り出された血液が動脈の内壁を押し出す力のことです。血圧の高さは心臓が血液を押し出す力と血管の拡張で決まり、また血管の弾力性も関係しています。通常は朝の目覚めとともに上昇し、日中は高く、夜間・睡眠中は低くなります。また、冬は夏より高くなります。



高血圧症とは(本能性高血圧症・二次性高血圧症)

たまたま測った血圧が高いときは血圧が高いといえますが、「高血圧症」とは言い切れません。繰り返し測って血圧が正常より高い場合に「高血圧症」と診断されます。(最高血圧 140mmHg 以上/最低血圧 90mmHg 以上)

「本能性高血圧症」とは原因の判らないものをいい、遺伝や環境などの因子が関係しており、



生活習慣病といわれています。高血圧症の 90%がこれに入ります。

*塩分の摂りすぎ *過剰飲酒 *自律神経の調節異常
*肥満 *運動不足 *睡眠不足 *喫煙 *加齢

「二次性高血圧症」とは血圧上昇の原因がわかるときに二次性高血圧症と呼びます。

外科手術により治療ができるものがあります。



日常生活の留意点

①減塩:塩分を取りすぎると体に水分が蓄積し、血流量が増え、血圧が上昇します。一日 6g未満を目標にしましょう。

②寒さ:暖かい所から寒いところ、寒い所から暖かい所など、寒暖差には気をつけましょう。



・外出時、マフラー、手袋などで肌の露出部分を少なくしましょう。
・居間と浴室、トイレの温度差が少ないよう、暖房や着衣に気をつけましょう。

③入浴:特に冬場は注意が必要です。寒い脱衣所から熱い風呂に入るとき、そして風呂から上がるときには気をつけましょう。お湯は、40℃ほどのぬるめで5~10分つかりと良いでしょう。(長湯は禁物)

④排泄:いきみが長いと血圧が上がります。スムーズな便通を心掛けましょう。

(和式トイレよりも洋式トイレで腰かけて用を足す方が急激な血圧の変動を避けられます)



・朝食前に冷水や冷たい牛乳を飲む。
・繊維の多い野菜(人参、大根、ゴボウ)や海藻類を多く摂る。
・決まった時間にトイレに行く。胃や大腸は朝食後に刺激を受けるので、朝食後が望ましい。

⑤睡眠と休養:毎日生活をしていれば、必ず過労や緊張、精神的ストレスがあります。毎日規則正しい生活を送り休養を十分にとり疲れを残さないようにしましょう。過重労働・超過勤務・夜更かしは禁物です。

⑥タバコ:喫煙により血管が収縮し、血液の流れを悪くし凝固しやすくなり、動脈硬化の原因になります。



⑦お酒:大量飲酒は血圧をあげ、脳卒中や心臓病、肝臓病の原因にもなります。

⑧肥満:太りすぎは血圧をあげ、心臓に負担をかけ、動脈硬化を進めます。

肥満判定基準で男女ともに、BMI=25 以上は肥満と言えます。

⑨運動や労作:運動や労作の程度は、高血圧の重症度や合併症の有無と関係するので、まず医師に訪ねてみましょう。軽い運動は、血液の流れを良くし、肥満防止につながり気分転換にもなります。但し、息切れ、動悸、ふらつきなどの症状があるときは、医師に相談しましょう。



高血圧の薬を飲まれている方へ

主治医の指示がない限り、自己判断で調節したり中止しないようにしましょう。服薬を中止すると、血圧は以前の値に戻り時にはさらに上昇し、高血圧による合併症を起こすことがあります。副作用や、何か異常があるときは、主治医に相談しましょう。