



# 高血圧について



## 血圧は高くありませんか？

血圧とは、心臓が血液を送り出す際に血管の壁にかかる圧力のことを指します。1 日の間でも変動があり、緊張やストレス、様々な日常生活の場面において値が変化します。

高血圧とは、安静時の血圧が**慢性的に正常値よりも高い状態**をいいます。

血圧が高い状態が長く続くと、血管に負担がかかり、動脈硬化を起こしやすくなります。

その結果、脳卒中（脳梗塞や脳出血など）や心疾患（心筋梗塞や狭心症）などの重大な病気につながります。

また、高血圧は「サイレント・キラー」と呼ばれ、自覚症状がないまま進行することが多い病気です。

	分類	収縮期血圧		拡張期血圧
正常域血圧	至適血圧	120 未満	かつ	80 未満
	正常血圧	120-129	かつ/または	80-84
	正常高血圧	130-139	かつ/または	85-89
高血圧	I 度高血圧	140-159	かつ	90-99
	II 度高血圧	160-179	かつ/または	100-109
	III 度高血圧	180 以上	かつ/または	110 以上
	収縮期高血圧	140 以上	かつ	90 未満



## ★高血圧予防のためにできること★

- ★食事は減塩を心がける
- ★タバコを吸わない
- ★太りすぎに注意する
- ★アルコールは控えめに
- ★規則正しい食生活
- ★体を動かす習慣を身につける
- ★ストレスをためない
- ★十分な睡眠と休養

家庭で測ると正常なのに病院や健康診断で血圧を測ったら高めだったということがありませんか？

白衣を見ると緊張などから血圧が上昇することがあります。「白衣高血圧」です。

血圧は、「家庭血圧」を知ることがとても大切です。病院や健康診断以外でも時々血圧を測定しましょう。

また、厚生連診療所では高血圧に関する無料相談も行っております。血圧が高めな方は一度ご相談ください。



熊本県厚生連診療所

所長 粟津 雄一郎

TEL : 096 (328) 1055 FAX : 096 (328) 1229