高血圧

日本人の4,300万人に高血圧

高血圧ってどんな病気?

- ■高血圧は症状がないことが多く、長い間放置することで脳 卒中、心筋梗塞、腎不全になるリスクが高くなります。
- 血圧の評価は家庭血圧が最も実際の血圧を表しているとされます。
- ■二次性高血圧を除外するとともに、脳、心臓、腎臓合併症についても定期的に評価することが重要です。
- ■降圧目標は家庭血圧で135/85未満です。

血圧の特徴

- 年齢とともに上がることが多い
- 遺伝的な要素もあり
- 寒い季節には上がりやすい
- 運動、入浴後には下がりやすい

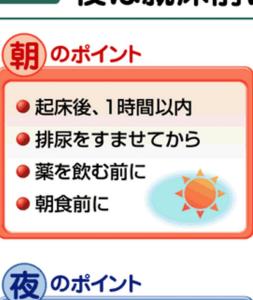
高血圧の定義

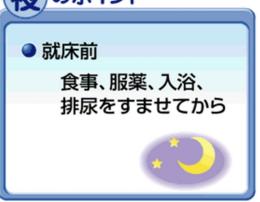
-診察室血圧 140/90 以上

-家庭血圧 135/85 以上



】朝は起床後1時間以内、 夜は就床前に血圧を測定します。







血圧コントロールが悪いと・・・

- ・うつ血性心不全
- 脳卒中
- 心筋梗塞
- 腎不全⇒血液透析

- 上記のリスクが上昇します

塩分は一日6グラム以下が目標

日本人の平均は10グラム

高血圧の治療

- -家庭血圧を測定しましょう!
- ・減塩が重要
- 降圧薬を内服 (医師と相談)

二次性高血圧の鑑別

・血圧が上がる原因は潜んでいる?

- 原発性アルドステロン症
- 褐色細胞腫
- 腎血管性高血圧など