

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。

朝のポイント

- 起床後、1時間以内
- 排尿をすませてから
- 薬を飲む前に
- 朝食前に



夜のポイント

- 就床前
食事、服薬、入浴、
排尿をすませてから



上腕カフ型血圧計が
おすすめ

安静にして、
すわって測定

カフの位置

- ひじ関節に
かからぬように
- カフの中心を
心臓の高さに

少なくとも
1回測る

測定値は
すべて記録する

できるだけ
毎日、同じ時刻に
測る



早朝高血圧を見つけるために、家庭血圧を測りましょう

血圧コントロールが悪いと・・・

- うっ血性心不全
- 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