



NO. 1

高血圧症の患者数
日本では3000万人!
国民病です。



■<血圧とは>

心臓が伸縮して血液を押し出す時の圧力が血圧です。

■<高血圧とは>

心臓が収縮する時の圧力(上)140mmHg以上
心臓が拡張する時の圧力(下)90mmHg以上
を高血圧症といいます。

■<高血圧の分類>

★ 本態性高血圧

明らかな原因が解からない高血圧をいいます。
(高血圧全体の90%以上を占めます)
ストレス・塩分摂り過ぎ・高脂肪食などが主な原因といわれています。

★ 二次性高血圧

明らかな原因によって起こる高血圧をいいます。
(カテコラミン過剰分泌による褐色細胞腫や甲状腺機能亢進症など)

大成会広報室



<血圧の測り方>(朝夕1回づつ)

上腕で測るタイプの血圧計をお勧めします。

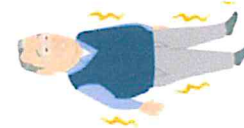
(一番正確とされています)

- 1、腕帯が心臓の高さにくるよう、枕などを使って調節しましょう。
- 2 朝は起きてから排尿をすませ、1時間以内に測定しましょう。
- 3、1~2分座って安静にした後に測ります。
(食事やお茶を飲む前です)
- 4、夜は、就寝前1~2分座って安静にした後測ります。



○ 早朝高血圧に注意しましょう。

早朝の時間帯は、脳卒中や心筋梗塞、突然死、急性大動脈解離などが起こりやすいと言われています。



- 早朝起床時に頭痛が起き、2~3時間後に消失する頭痛、鼻出血、耳鳴り、めまい、失神や夜間頻尿を訴える症状は高血圧の人に多くみられます。



要注意!



お風呂はぬるめに
しましょう。



力まない・・・

血圧が高めの方

食事治療の大原則

動脈硬化、脳卒中、心不全、狭心症、心筋梗塞、腎不全、大動脈解離などの要因となります。

- ①減塩(食塩は1日6g以下に制限する)
かまぼこ、ハム、ソーセージなどの加工食品やインスタント食品は塩分が多いので控えましょう。
- ②肥満に対するエネルギー制限をしましょう。
- ③脂質摂取の制限をしましょう。(コレステロールを多く含む食品を控えましょう)
- ④飲酒、禁煙制限をしましょう。
日本酒は1日1合程度にしましょう。
ウォーキングなどの運動をしましょう。
- ⑤その他の因子
天然の利尿薬と言われるカリウムをを摂りましょう。(カリウムは塩分排出を促す働きがあります)
果物や生野菜に多く含まれます。

