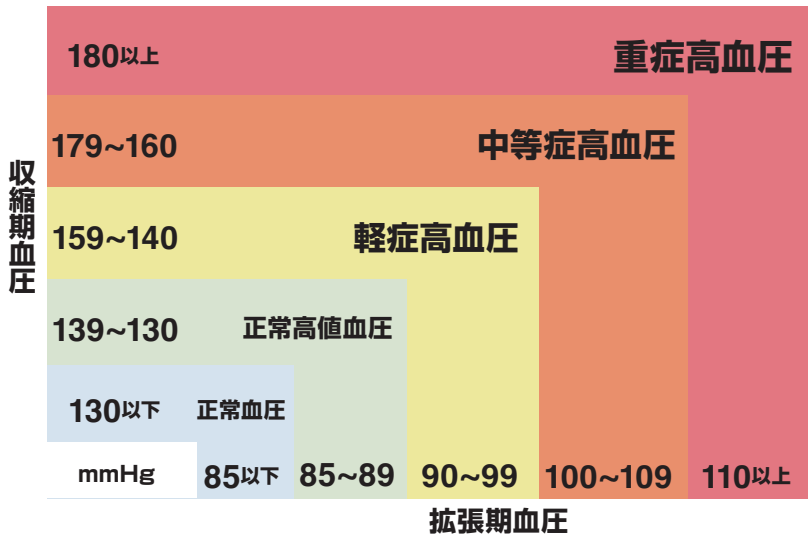



高血圧症について



高血圧はサイレントキラー(沈黙の殺人者)と呼ばれているように、放置していると血管の老化(動脈硬化)が進み、血管が詰まったり破れやすくなります。脳卒中や心筋梗塞、大動脈解離などの原因となります。日本の高血圧患者は、全体として約4,300万人いると推定されており、日本人のおよそ3人に1人が高血圧という状況です。




診察室では普段より血圧が上がる場合があります。大切なのは自宅での血圧です。毎日、自宅で血圧を測定する習慣をつけましょう!!




朝と夜の2回、毎日同じ時間に

- 起床後1時間以内
- 朝食前、服薬前
- トイレは済ませてから








- 就寝前
- 入浴直後、飲酒直後は×

心臓と同じ高さ



- 座って1~2分安静後
- 過ごしやすい温度、静かな環境で
- 測定中は離さない、動かない
- 測定前の喫煙、カフェインは×
- 背筋を伸ばして

生活習慣の修正項目

1:食塩制限		6g/日未満
2:野菜・果物の積極的摂取		飽和脂肪酸、コレステロール摂取を控える 多価不飽和脂肪酸、低脂肪乳製品の積極的摂取
3:減量		BMI:25未満
4:運動		軽強度の有酸素運動(動的および静的筋肉負荷運動)を毎日30分、または180分/週異常行う
5:節酒		エタノールとして男性:20-30ml/日以下、女性:10-20ml/日以下に制限する
6:禁煙	