

実は本当に怖い高血圧症

★どんな病気？

血圧が高くても、ほとんど症状は認めません。しかし、症状がなくても、血圧が高ければ高血圧と診断されます。この状態を放置していると、**脳血管障害・心臓障害**および**腎臓障害**などの合併症を起こし命にかかわる重大な障害をおこします。その為「**沈黙の殺人者・サイレントキラー**」と呼ばれています。

★血圧の基準値は？

若年者・中年者	最高血圧 130 mmHg / 最低血圧 85 mmHg 未満
高齢者（65歳以上）	最高血圧 140 mmHg / 最低血圧 90 mmHg 未満

★高血圧症の予防（予防は生活習慣の改善です。）

- ①**食事療法** ★塩分制限：塩分の取り過ぎは、血圧を高くします。高血圧の方は、**食塩の摂取量は出来るだけ控えましょう**。調理の際にも塩以外の調味料（ワサビ、ショウガ、コショウ、醤油などを上手に利用し**うす味**にするなどの工夫が大切です。
- ★アルコール：習慣的な多量の飲酒は血圧を上げることになります。**休肝日を設定しましょう！**
- ★カロリーに気をつけて適正な体重を保つことを心がけましょう！
- ②**運動療法** ★適度な強さの有酸素運動を続けると血圧が下がると知られています。運動によって、高血圧の原因のひとつである肥満を予防したり解消したりすることができます。
- ③**日常生活** ★禁煙：タバコを吸うと、動脈硬化が更に進行します。出来るだけ**禁煙をお勧めします**。
- ★ストレス：できるだけストレスをなくし、気分転換や十分な睡眠に心がけましょう。
- ★気温：冬の日など、暖かい室内から寒い外へ出た時など気温の変化で血圧が高くなるので寒い日の薄着は気をつけて下さい。また、ぬるめのお湯で入浴しましょう。
- ★血圧測定：毎日決まった時間（起床時、就寝前）測ることを心がけて下さい。

★高血圧を放置していると 命にかかわる重大な障害をおこします。

脳血管障害：高血圧が続くと脳の動脈硬化が進行し、**脳出血・脳梗塞症**または、**くも膜下出血症**などを起こす危険が高くなります。また、痴呆症にもなりやすいと言われています。

心臓障害：高血圧が続くと心臓の動脈硬化が進行し、**心肥大症・狭心症**および**心筋梗塞症**などを起こす可能性が高くなります。

腎臓障害：高血圧が続くと腎臓動脈硬化が進行し、腎機能が低下します。最終的には**腎不全**となり、自分の尿が出なくなって、**人工透析**が必要となる事もあります。

高血圧は放置しておく、と、重大な合併症を起こす怖い病気です。血圧が

高いと思ったら、いつでもご相談下さい。