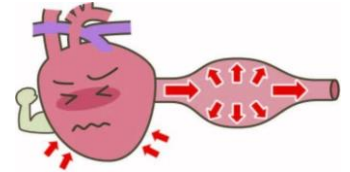


高血圧について

【血圧とは】

心臓から送り出された血液が動脈の内壁を押す力のことです。
血圧の高さは、**心臓が血液を押し出す力**と**血管の拡張**で決まります。

【血圧が高い状態が続くと】



本来血管の壁は弾力性がありますが、高血圧状態が続くと、
血管が常に張り詰めた状態になり、傷つきやすくなります。
傷ができると、傷を修復する過程で血管が厚く硬くなってしまいます。

 これを**動脈硬化**といいます。

動脈が固くなることで**脳出血や脳梗塞**、**腎硬化症**などの危険があります。
心臓は高い血圧に抵抗し、心臓が肥大し、**心不全**に繋がることもあります。



【高血圧の原因】

約90%が生活習慣などの環境に関連した高血圧です。
過剰な塩分摂取、喫煙、肥満、過剰飲酒、精神的
ストレス、運動不足、野菜や果物(カリウムなどの
ミネラル)不足が原因です。



高血圧は、**生活習慣病**の一つ



【高血圧の判断基準】



診察室血圧	140/90 mmHg以上
家庭血圧	135/85 mmHg以上

日本高血圧学会：高血圧治療ガイドライン2025

＼家庭で血圧を測り、血圧コントロールに役立てましょう／

【血圧を測定する際のポイント】

- ◎毎日、朝・夜の2回**決まった時間**で測定しましょう。
 - ・朝起きたら1時間以内に**排尿を済ませ**、**食事や服薬前**に測定しましょう。
 - ・夜は**入浴後1時間以上**あけ、寝る前に測定しましょう。
- ◎測定時には**腕の高さと心臓の高さ**が**同じ高さ**になるようにしましょう。
- ◎測定前は、**喫煙・飲酒・カフェイン**が含まれた物は控えましょう。
- ◎深呼吸をし、**リラックス**して測定しましょう。