

光ヶ丘健康フェア 第2回

高血圧について

光が丘内田クリニック
クオール薬局光ヶ丘店
コーシャハイム第二自治会
平成29年9月13日

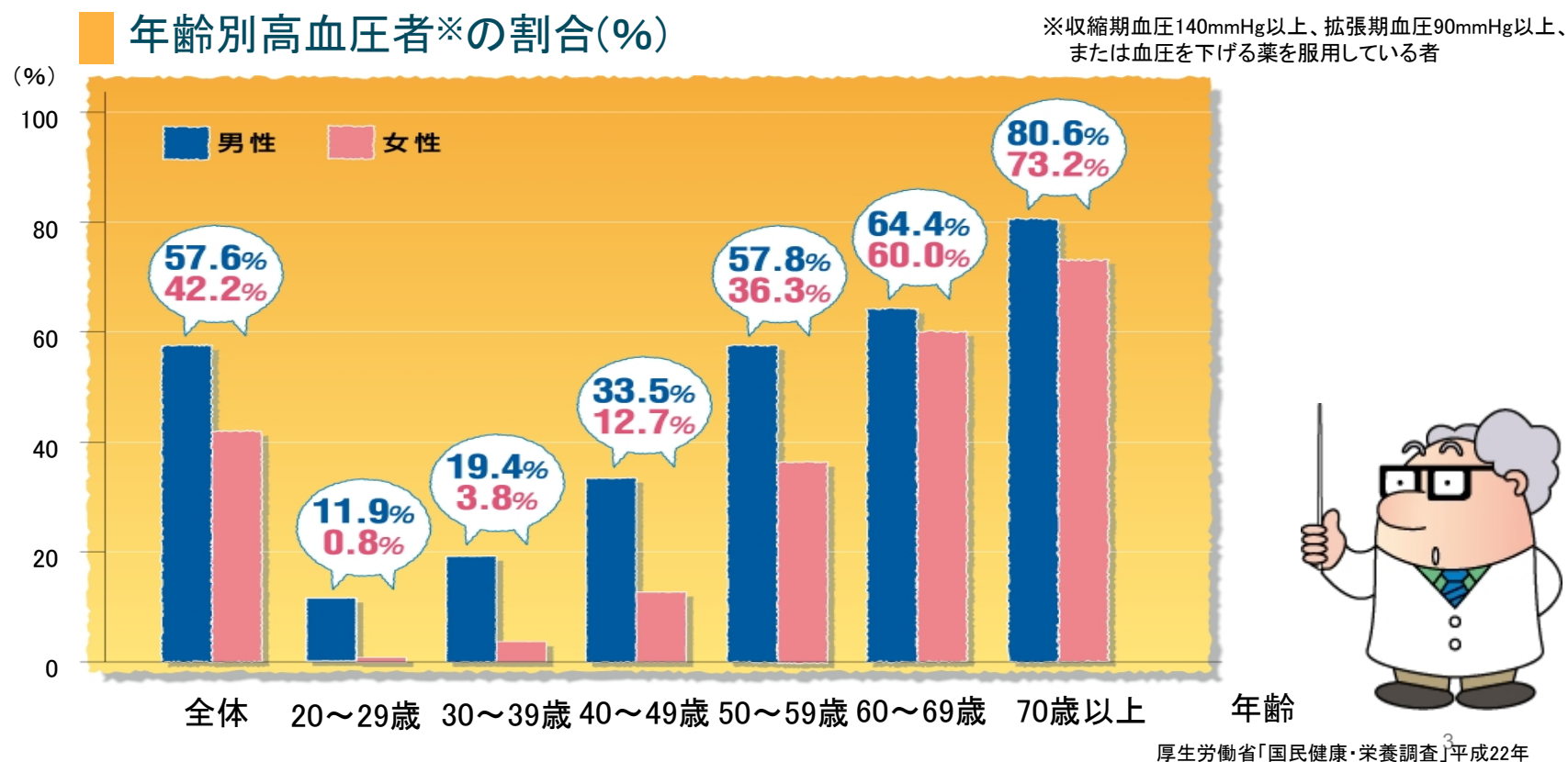
光が丘健康フェア

第2回

高血圧ってどんな病気？

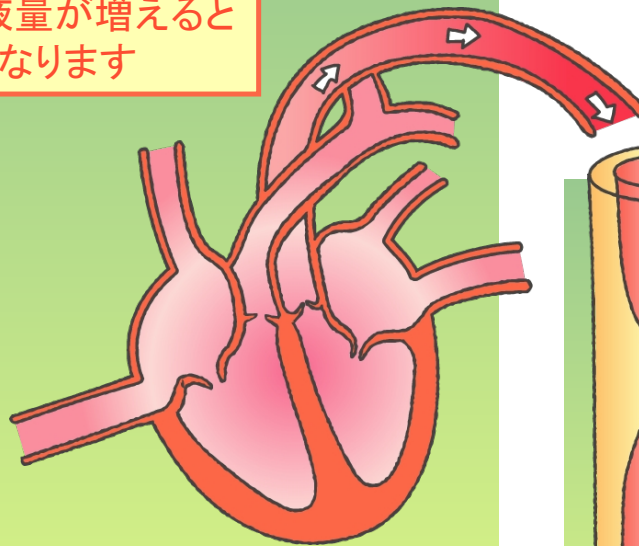
～光が丘内田クリニック 内田数海～

日本の高血圧の人口は約4,000万人



なぜ血圧は高くなるの？

心臓の送り出す
血液量が増えると
高くなります



血管が狭くなったり
弾力がなくなると
高くなります

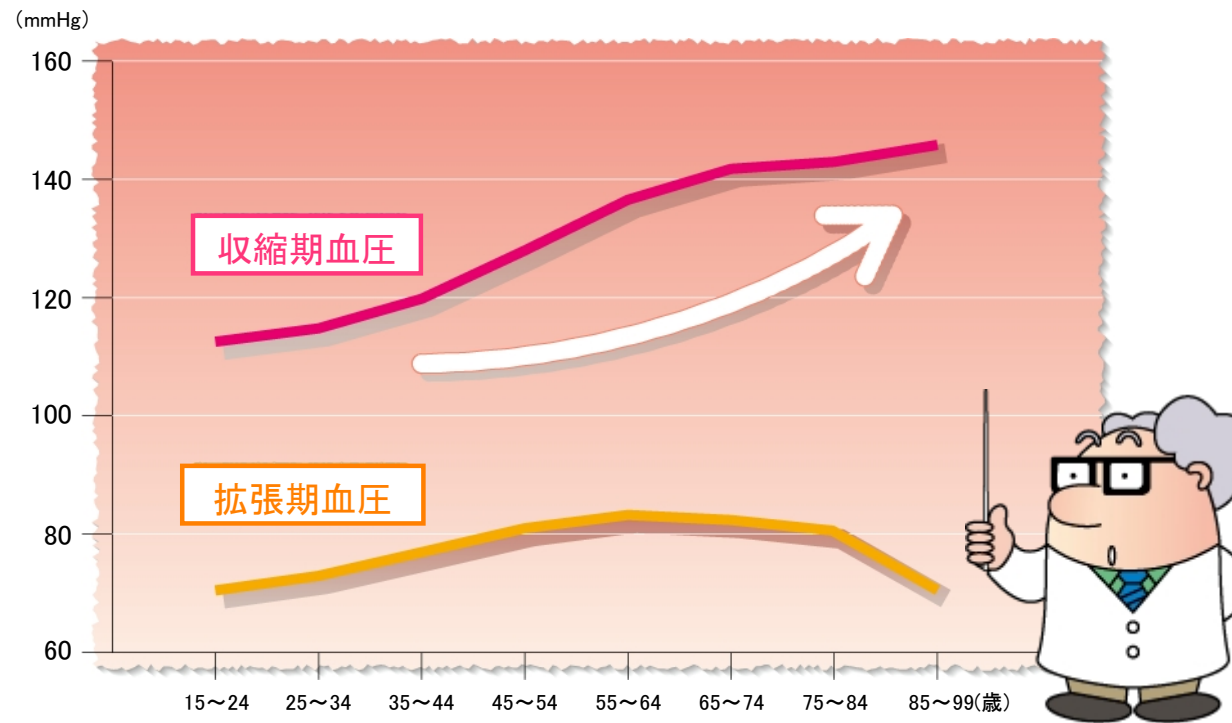
血圧

血液が血管の壁に及ぼす圧力



年齢別の血圧の変化

■ 加齢に伴い、特に収縮期血圧が上がります



Galarza CR et al:Hypertension 30(4):809-816, 1997

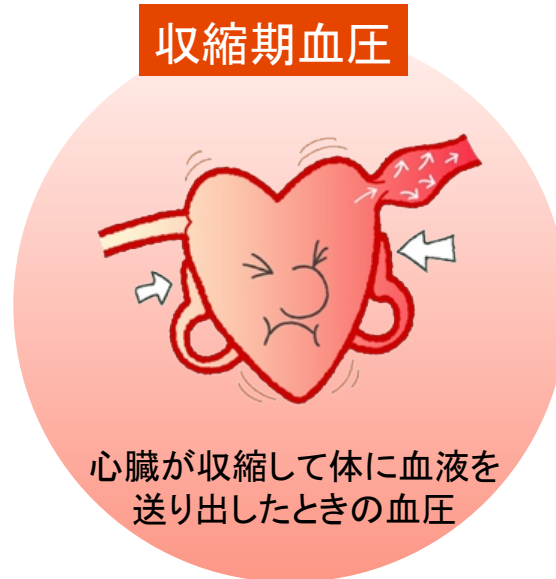
なぜ血圧が高いといけないの？

血圧が高い状態が続くと、脳・心臓・腎臓などの血管を傷めて
重大な障害を起こしやすくなります



血圧には、収縮期血圧（上の血圧）と
拡張期血圧（下の血圧）があります

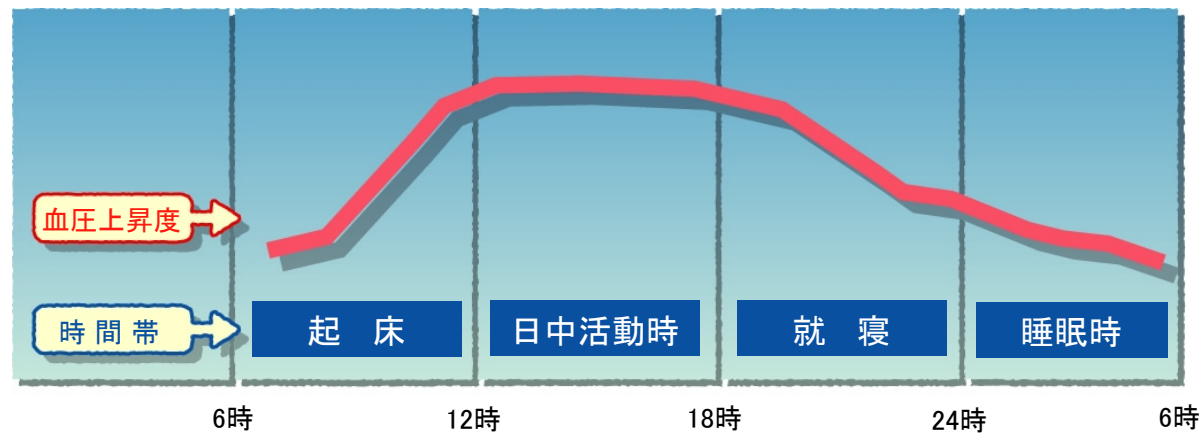
収縮期血圧



拡張期血圧



血圧は1日のうちでも夜は低く、
日中は高くなります



- ・起床時から午前中に血圧が急に上がります
- ・特に高齢の方は起床時の血圧が上がりやすいのでご注意を
- ・急に寒いところに出ると血圧が急に上がやすいのでご注意を

血圧値（診察室血圧）がくい違うことがあります

■ 医師の前で測ると血圧が高くなることがあります
（白衣高血圧といいます）

■ 日中は血圧が高くなくても、朝は血圧が高いことがあります
（早朝高血圧といいます）



家庭で血圧を測るときの注意



1日のうち決まった時間に測る



常に同じ座った姿勢で測る



血圧を測る前は1～2分ぐらい安静にし、
食事、タバコ、アルコールなどは避ける



朝食前と寝る前に1～3回くらい測定して
すべての測定値を記録する

高血圧と診断される基準値は？

	診察室血圧	家庭血圧
収縮期血圧	140mmHg以上	135mmHg以上
拡張期血圧	90mmHg以上	85mmHg以上



日本高血圧学会：高血圧治療ガイドライン2009

血圧はどのくらいが望ましいの？

	診察室血圧	家庭血圧
若年者・中年者	130/85mmHg 未満	125/80mmHg 未満
高齢者	140/90mmHg 未満	135/85mmHg 未満
糖尿病患者 CKD患者 心筋梗塞後患者	130/80mmHg 未満	125/75mmHg 未満
脳血管障害患者	140/90mmHg 未満	135/85mmHg 未満



どんな治療をすればよいの？

高血圧治療の基本は、①食事療法と②運動療法による生活習慣の是正です

効果不十分なときは、③薬物療法を追加します



なぜ運動療法をするの？

適切な運動は血圧を下げ、その他の動脈硬化の危険因子も改善します



血圧を下げる



肥満防止につながる



糖の代謝を改善する



脂質の代謝を改善する



ストレス解消になる

運動の量

毎日、短時間

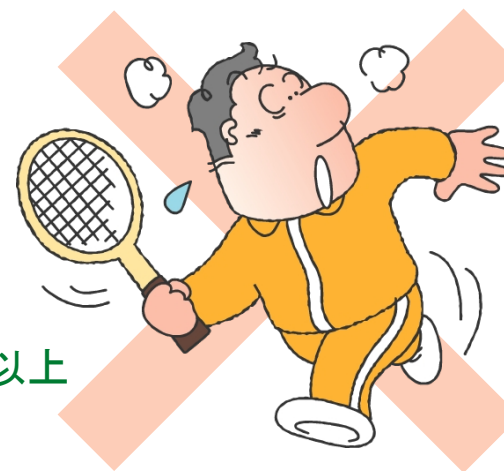


1回: 30~60分

1週間: 3回以上

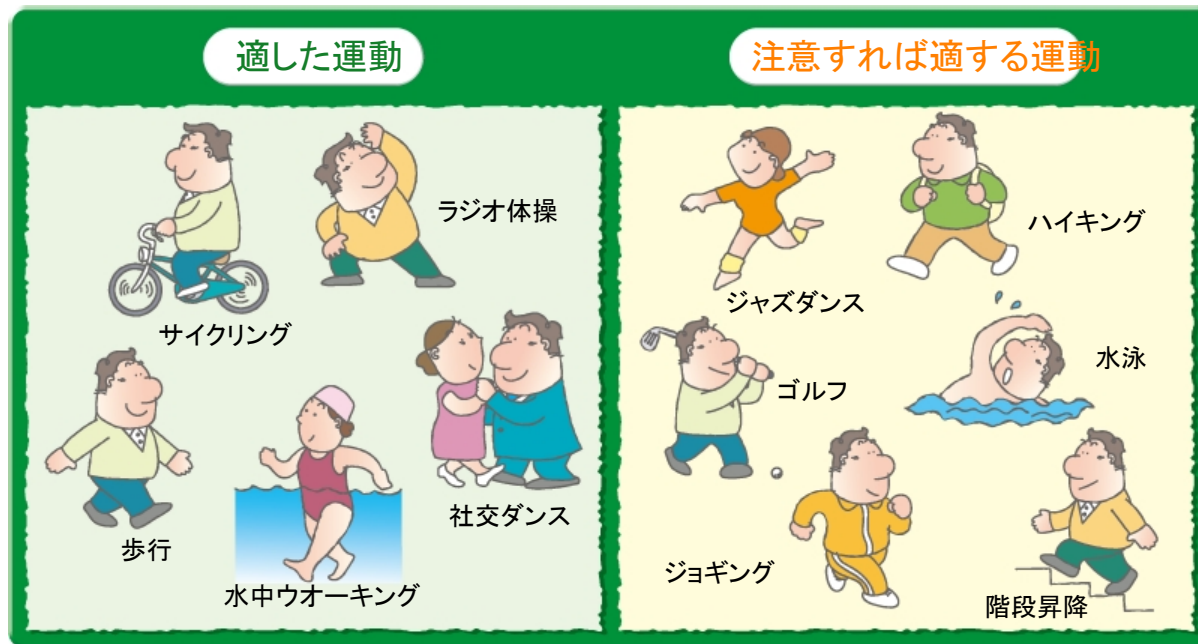
1週間合計: 180分以上

休みの日だけ、長時間



運動の種類

勝負にこだわるものや、いきむ動作のあるものは避けましょう。歩行が運動療法の基本です

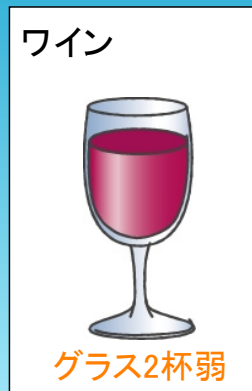


飲酒はやめなければならないの？

適量(下記)のアルコールであればかまいませんが、それ以上の量を習慣的に飲み続けると血圧は上がります

血圧のコントロールがよくできている場合の1日の適量は

■男性の場合(エタノール換算で20~30mL)



■女性の場合は、男性の1/2~1/3が適量です

なぜ喫煙はやめなければならないの？

喫煙は万病(下記)のもとになる危険因子なのでやめましょう



危険因子が重なると 血管合併症の危険度が急激に高まります



ご清聴ありがとうございました。

