



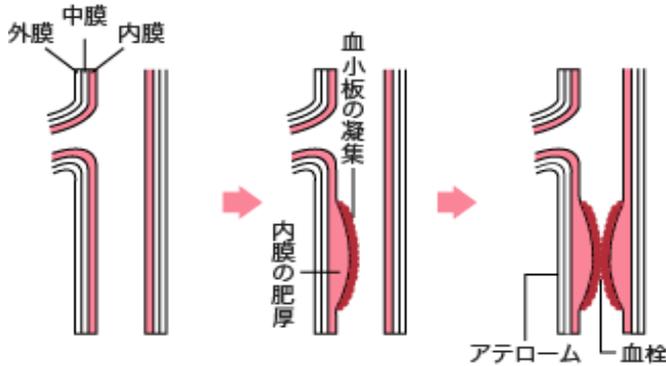
放っておけない高血圧！

【どこからが高血圧ですか？】

高血圧は、正常の血圧より高い血圧を維持している場合のことをいいます。病院で測る血圧については、上の血圧（収縮期血圧）で140mmHg、下の血圧（拡張期血圧）で90mmHg以上が高血圧と定義していますが、年齢や合併症の違いなどから一人ひとりの血圧の目標は異なります。

【放っておくと・・・】

—— 動脈硬化の進行 ——



高血圧をそのままにしておくと、動脈硬化が進行し、様々な合併症を引き起こします。血管がもろくなり、血液の流れが悪くなって脳血管障害、狭心症、心筋梗塞、腎不全など、様々なリスクが高まります。

当院では頸動脈エコーや脈波検査（血管年齢の出る検査）など、動脈硬化に関連する検査が可能です。

【自覚症状はありますか？】

高血圧には自覚症状があまりありませんが、下記のような症状が出る場合があります。

- 頭痛
- 耳鳴り
- 胸痛
- 足のしびれ・痛み
- 頭重感
- 動悸
- むくみ

【高血圧の診断には家庭血圧の測定が重要です】

外来の診察で高血圧と評価された場合、自宅で家庭血圧を測定します。家庭血圧の診断基準は135mmHg以上/85mmHg以上。起床後と就寝前に二回ずつ測定し、朝夜それぞれの平均値を出し、診断基準を超えると高血圧であると診断されます。

☆測定のポイント☆

朝は、起床後一時間以内。排尿後、朝食や薬を飲む前に測定しましょう。

夜は、食後すぐや入浴後すぐは避けましょう。

背もたれのある椅子に座り、1～2分の安静後に測定しましょう。

寝たままやあぐら、正座をしての測定は正確ではありません。



家族歴のある方は特に若いうちから治療することが大切です。脳梗塞や心筋梗塞になる前に手をうちましょうね。 院長

<ご案内>

今月からインフルエンザ予防接種を受けていただくことができます