

## 高血圧

高血圧は血圧の高い状態が続く病気です。



### 高血圧とは？

血圧とは、血管の中を血液が流れる際に、血管の壁にかかる圧力のことです。健康な人の血圧は、収縮期血圧が140mmHg未満、拡張期血圧が90mmHg未満です。このいずれかが上回っている状態が、高血圧です。家庭内で測定した血圧値は、通常、医療機関での測定値より5mmHgほど低くなるので、上記の数値から5を引いた値を目標値とします。

### 高血圧はなぜいけないの？

血圧が高くても通常、特徴のある症状は現れません。症状が現れないのにもかかわらず、からだの中では知らず知らずのうちに、高血圧の悪影響がじわりじわりと広がっていきます。血圧が高いということは、血管の壁に強い圧力がかかっているということですから、それを治療せずにいると、血管が傷めつけられてその老化現象が早く進んでしまうのです。血管は全身に張り巡らされていて、血管のない部分というのはほとんどありません。ですから高血圧の影響は全身に及びます。

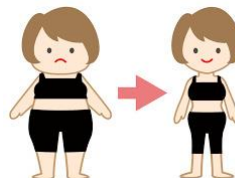


### 高血圧で引き起こされる病気

血管がたくさんある所ほどその影響を受けやすく、具体的には、脳や腎臓、目の網膜などです。それに、血液を送り出す際に負担がかかる心臓も、高血圧の合併症が現れやすい臓器です。それぞれ、脳梗塞や脳出血、腎不全、眼底出血、心筋梗塞、心不全などを引き起こします。そうならないよう、高血圧と言われたら、血圧が高くならないように、いつも気をつけておく必要があります。



肥満に注意！



減塩しましょう



できるだけ若いうちから治療を開始することがポイントですよ