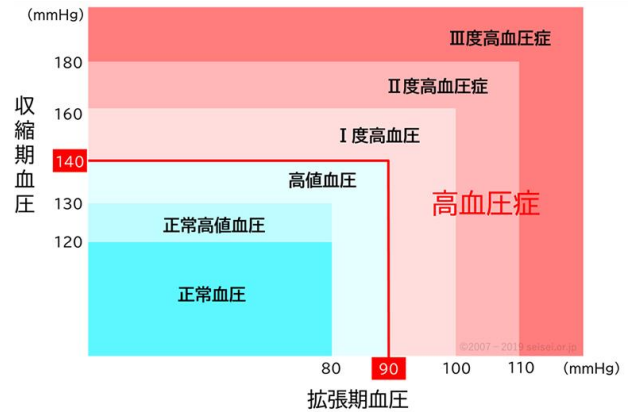


# 高血圧ってどんな病気？

○血圧の基準値

**正常血圧 130/85mmHg 未満**

**高血圧 140/90mmHg 以上**  
(家庭血圧では 135/85mmHg が高血圧)



※日本人間ドック学会の基準範囲

※高血圧治療ガイドライン 2019

40～74 歳の高血圧症有病者は**約 46%** その中でも治療をしている人は**約 60%**

※令和元年国民健康・栄養調査より

○原因

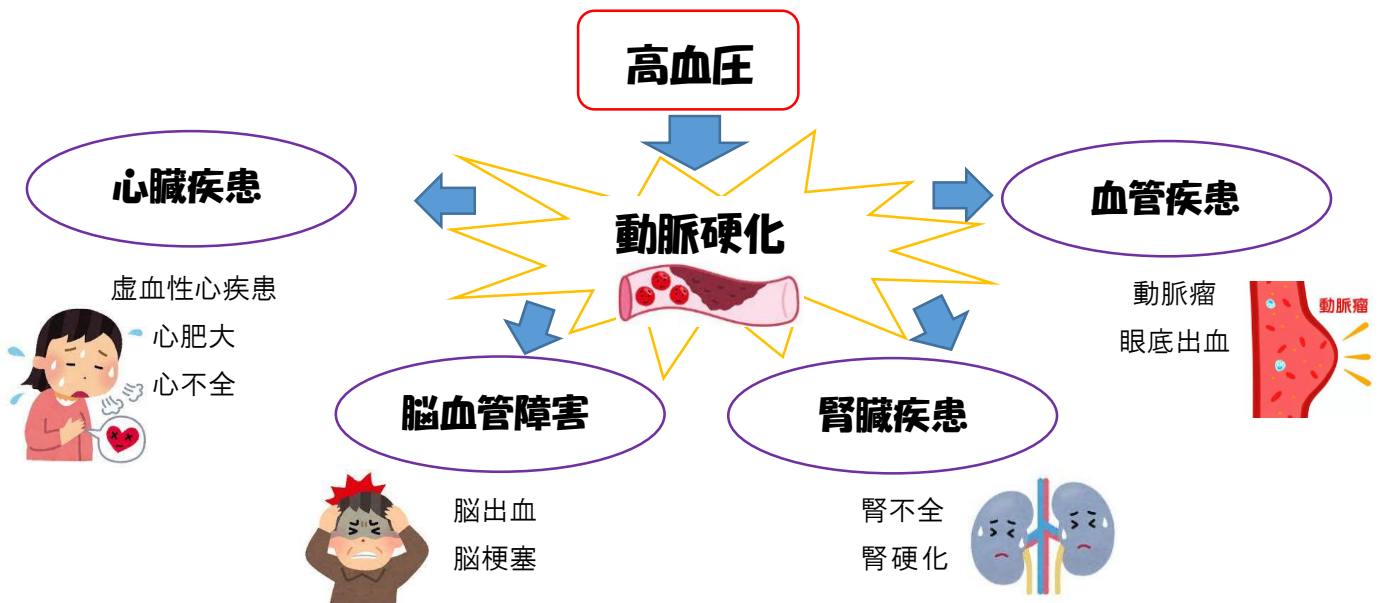
遺伝的要因と環境要因があります。環境要因の中には、塩分過多、肥満、運動不足、ストレス、大量飲酒、喫煙などの生活習慣です。

○症状

自覚症状は**特にありません**。重症または長期間続いている高血圧を治療しないでいると、頭痛、疲労、吐き気、嘔吐、息切れ、症状が現れます。

○高血圧の合併症

高血圧の合併症で最も怖いのは**動脈硬化**です。



# 高血圧予防～生活習慣の見直し～

## 1. 減量

**BMI 25未満が目標**

<b>やせ</b> 18.5未満	<b>標準</b> 18.5～25未満	<b>肥満</b> 25以上
---------------------	------------------------	-------------------

計算式

$$\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)}^2$$

## 2. 禁煙

たばこには血管を収縮させる成分が含まれています。

喫煙時に急な血圧上昇が起こります

※禁煙を考えている方は

禁煙外来をおすすめします



## 3. 減塩

1日の塩分目標摂取量は

**男性 7.5g 未満**

**女性 6.5g 未満**

降圧目的の減塩目標は

**1日 6g 未満**



## 4. 節酒

節酒により血圧が下がります。

節度ある適度な飲酒とは

**純アルコールで 20g 程度**

**週 2日は休肝日**



## 5. 運動

できれば毎日

**有酸素運動を 1日 30分**

行くと高血圧予防につながります



## 6. 血圧測定

**上腕血圧計**を選びましょう。朝と晩に測定します。

**朝の測定: 起床後朝食前** **晩の測定: 就寝直前**

トイレを済ませ、1～2分椅子に座ってから測定します。

原則2回測定し、その平均を取ります。

※診察や健診時には正常血圧でも、家庭血圧が高血圧という仮面高血圧もあるため注意が必要です。

