

たんぽぽ通信

Vol.60 2014年9月10日発行 あおぞら薬局吉川店

高血圧症について

高血圧とは、心臓から送り出された血液が血管の壁に与える圧力が常に高い状態をいいます。メタボリックシンドロームの要因の一つであり、特有の自覚症状はほとんどありませんが、放置すると動脈硬化を引き起こすため、健康管理にとってとても重要です。



今回高血圧の基準値は、ガイドラインの改訂により、以下のように変更になりました。特に高齢者や糖尿病患者は、それぞれ降圧目標が異なるので注意が必要です。

対象者	診察室血圧	家庭血圧
若年、中年、前期高齢者	140/90mmHg 未満	135/85mmHg 未満
後期高齢者（75歳以上）	150/90mmHg 未満	145/85mmHg 未満
糖尿病患者	130/80mmHg	125/75mmHg 未満

（日本高血圧学会 2014年ガイドラインの改訂による）



今回の改訂では、診察室血圧よりも家庭血圧を優先する方針を打ち出しています。最近では血圧計を保有する人が増え、家庭での測定が普及しています。そのため「白衣高血圧」と呼ばれるお医者さんの前では緊張して高い数値がでて、家で測ると正常になる。こういった緊張の要因を除くことにより、より正確な血圧を把握できるようになります。

では、家庭で血圧を測るときはいつが良いでしょうか？
次の6つを意識して測りましょう。

- ①起床時1時間以内
- ②食前
- ③排尿後
- ④服薬前
- ⑤入浴前
- ⑥入浴1時間以降

いずれも安静にした状態で大体同じ時刻に測りましょう。
また、1回につき2度測定し、平均値をその時の血圧値とします。

高血圧改善には、次の3つを意識しましょう。

減 塩

人間の体には、血液中の塩分濃度を一定に保つ仕組みが備わっています。通常は腎臓が余分な水分と塩分を尿として排泄し血圧を下げるのですが、高血圧では、この調節機能に異常が生じ血圧コントロールが出来なくなるため減塩が必要になります。



1日の塩分摂取量は6g未満を目標にしましょう。



肥満解消

肥満はさまざまな生活習慣病を引き起こす健康の大敵です。
食生活を見直し、適度な運動を取り入れ自己管理に努めましょう。



運 動

ウォーキングなどの有酸素運動を1日30分以上行いましょう。

たんぽぽ通信からのお知らせ

ご質問、ご意見などございましたらお近くのエムトゥエムの調剤薬局にご相談ください。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

