

高血圧(2)

《治療で大切なのは、生活習慣の改善》

高血圧を放っておくと高血圧合併症、つまり脳卒中や心臓病、腎障害、動脈硬化症が起こる可能性があります。高血圧の治療は、これらの合併症を予防することが大切です。

血圧の正常値を知るには、先月号で書いた方法で測定します。家庭での血圧ならば、135/85mmHgが目安です。病院などで測る場合、血圧は少し高めに出るため、140/90mmHg以下が目安です。これ以上の血圧では、年齢にかかわらず血管障害が進み、脳卒中や心臓病になる確立が高くなります。

先月号で書いたように朝晩2回の血圧測定が望ましいのですが、それは血圧が1日の中で生理的に変動するからです。普通、血圧は就寝後の午前3時〜4時に最低となった後、緩やかに上がり、朝起きる直前からさらに上昇。朝から午前中の前半にかけて最も

高く、その後、次第に低下し、夜寝ている間に再び低くなります。よって朝起きてすぐに血圧を測り、寝る直前に再び測れば、血圧の変動を大体把握することが出来ます。

病院で血圧を測ると、ストレスを感じて血圧が上がる場合がありますが、この場合、高血圧合併症は比較的起こりにくいとされています。逆に、病院で測ると正常値なのに、病院以外で血圧が上がるほうが問題となつてきます。例えば、朝の起床時に血圧が著しく上がる早朝高血圧、夜寝ている時に下がるはずの血圧が上がる夜間高血圧、職場でストレスにより高血圧状態が続く職場高血圧などが挙げられます。早朝高血圧や夜間高血圧は普通の高血圧に比べ、脳卒中や心臓病が起こりやすいとされています。特に早朝高血圧の場合、早朝の血圧が就

元氣予報

⑬



原稿：今市医師団

寝時と比べて20mmHg以上高く、収縮期血圧の平均が135mmHg以上ならば注意が必要です。

血圧の治療は、原因がある場合はそれを取り除くことが必要です。原因がない場合は本態性高血圧症という診断になります。まず重要なのは生活習慣の改善です。塩分を取り過ぎないように、また太り過ぎないように食事に気を付け、適度な運動を心がけましょう。高血圧合併症は高血圧のほか、高コレステロール血症や糖尿病、喫煙などが危険要因として重要視されています。これらの危険要因を多く持つ人は、より厳格な血圧のコントロールが必要です。高血圧症は症状がほとんど出ませんので、大丈夫だと安易に考えるのは大変危険です。健康診断などで高血圧が指摘された場合は、ぜひ医療機関などに相談してください。

マタニティキーホルダーの配布

市では4月から、母子健康手帳を交付する時に併せて、マタニティキーホルダー(左の写真)を配布します。外見では分かりにくい初期の妊婦の方が身に付けることで、周囲の人から配慮してもらいやすくするためのものです。妊娠初期は最も大切な時期です。皆さんもマタニティキーホルダーを身に付けている方を見かけたら、温かい配慮をお願いします。



集団検診は予約制です

市の集団検診は検診会場での混雑を防ぐため、各検診とも予約制となっています。まだ予約をしていない方や、すでに予約をした方で検診日を変更したい方は、希望する検診日の2週間前までに電話でお申し込みください。※申込者多数の場合は、お断りする場合があります。

くわしくは

今市保健福祉センター ☎(21)2756
日光総合支所健康福祉課 ☎(54)1110
藤原保健センター ☎(76)1213
足尾総合支所健康福祉課 ☎(93)3114
栗山保健センター ☎(97)1141