



血圧は日常生活のちょっとしたことから（体を動かす、緊張する、寒さを感じるなど）上昇します。こうした一時的な血圧上昇は高血圧とは言いません。高血圧とは、血液が血管を通る際に血管壁に与える圧力が正常より高く、慢性的に続く状態のことをいいます。高血圧になると血管に常に負担がかかるため、血管壁が傷ついたり、血管の柔軟性がなくなり、硬くなったりして動脈硬化を起こしやすくなります。

高血圧の状態になっても、体が慣れていってしまうため、自覚症状のない方がほとんどです。健康診断で指摘をされても、そのまま放置してしまうと、脳卒中や心疾患、腎障害を引き起こしてしまうリスクが高くなります。

放置していると怖い高血圧ですが、自分で見つけることのできる病気です。自覚症状に乏しく、健康診断で発見されるのが一般的ですが、中には「早朝高血圧」「夜間高血圧」「職場高血圧」など健康診断で発見されにくいものもあります。まずは家庭での血圧測定による早期発見が有効です。「血圧が高め」とわかったら、早めに医療機関を受診することをおすすめします。

●血圧の基準値

病院での高血圧の基準：収縮期血圧 140 以上かつ / または拡張期血圧 90 以上

家庭での高血圧の基準：収縮期血圧 135 以上かつ / または拡張期血圧 85 以上

●家庭での血圧の測り方

時間を決めて毎日同じ条件で安定した状態で測定しましょう。

●測るタイミング

朝：起床後 1 時間以内（朝食前・飲食前）

夜：就寝直前

* トイレを済ませて 1～2 分間安静にしてから

2 週間程ご家庭での血圧を測定してから医療機関を受診することで医師にとって重要な診断材料となります。すでに高血圧のお薬を服用している方も、ご家庭での血圧値を診察時に持参してくださるとお薬の効果判断に役立ちます。

●食生活の改善

夏場は熱中症予防で意識して塩分を摂っている方も多いと思います。これから寒い時期になると血管は収縮します。塩分過多は血圧が高くなる誘因となり、血圧管理が難しくなります。塩分過多にならないよう、バランスのよい食生活を心がけましょう。



●高血圧と生活習慣

高血圧は、生活習慣を見直すことで改善できることもあります。飲酒や喫煙、持続する睡眠不足、運動不足など、生活習慣を見直すことが血圧のコントロールの一助となります。定期的に血圧を測り、自分の日頃の値を知ることによって異常の早期発見にもつながります。ご家庭での血圧測定から始めてみましょう。



文：肝付町立病院 外来看護師

お問い合わせ先 肝付町立病院 ☎ 0994(67)2721