

やすだ内科クリニック ニュースレター



Vol. 14 6月

高血圧となるとさまざまな病気が関連して発症してしまう恐れがありますので、

早期発見早期治療を行いましょう。

高血圧症ってなに？

高血圧症とは基準値以上の血圧が続く疾患です。血圧が高いと心臓が血液を送り出す力が強くなっているということなので心臓への負担が大きくなります。また血管への負担も大きくなり動脈硬化を進行させます。

	分類	収縮期血圧		拡張期血圧
正常域血圧	至適血圧	<120	かつ	<80
	正常血圧	120-129	かつ / または	80-84
	正常高値血圧	130-139	かつ / または	85-89
高血圧	I度高血圧	140-159	かつ / または	90-99
	II度高血圧	160-179	かつ / または	100-109
	III度高血圧	≥180	かつ / または	≥110
	(孤立性) 収縮期高血圧	≥140	かつ	<90

高血圧症になるとどんな影響があるの？

高血圧になるとさまざまな臓器への影響があります。

表の疾患は一部です。

脳	脳出血、脳梗塞など
心臓	左室肥大、狭心症や心筋梗塞、心不全
腎臓	慢性腎不全
血管	大動脈解離、動脈瘤、閉塞性動脈硬化症など
眼底	高血圧性網膜症

高血圧症にならないためにできることは？

- ・運動: 有酸素運動(散歩など)を習慣化しましょう
- ・食事: 外食や加工食品などの過剰摂取に注意しましょう
- ・タバコ: 禁煙を心がけましょう
- ・検診: 定期的に検診を受けましょう

家庭での血圧の正しい測り方

- ・座った状態で1~2分安静にしてから測定しましょう。
- ・厚手の服は脱ぎましょう。(薄手の服1枚程度ならその上からの測定は可能です)
- ・上腕血圧計が推奨されています。
- ・1日2回(朝夕)の測定がいいとされています。朝は朝食や服薬前に、夜は就寝直前に行いましょう。



ご心配な方はお気軽にご相談ください。

診察時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
13:00~17:00	▲	▲	▲	▲	▲	—

休診日: 土曜の午後、日曜・祝日 / ▲は訪問診療

☎ 072-931-7777

受付時間 9:00~12:00 / 13:00~17:00

※ 土曜の午後、日曜・祝日は休診