

『高血圧 ～症状が無くても要注意～』

吉良内科循環器クリニック 院長 吉良 哲也



こんにちは、今回からは高血圧についてのお話を致します。

高血圧は国内の患者数4000万人といわれ、多くの方が患っています。若いころは正常であった血圧も、年齢を重ねるほど動脈硬化の影響もあり、段々と高くなってきて、男性は50代、女性は60代で高血圧と診断される人が半数を超えてきます。自覚症状としては頭痛や肩こりを感じる人もいますが、大半の人は何も症状がありません。しかし放置すれば気付かないうちに動脈硬化がさらに進行して、脳や心臓・腎臓に障害を来し、ある日突然脳卒中や心筋梗塞で倒れることになりかねません。軽く考えずにまずは医師の診察をお勧めします。

血圧が高いと言われたら、血圧の自己測定をしてみましょう。最近では自動血圧計も性能の良いものが5000円前後で購入できます。指先や手首で測定するものもありますが、肘で測るタイプの方がより正確です。できるだけ毎日、決まった時間に測ってみましょう。朝は起床後1時間以内にトイレを済ませて朝食や服薬の前に、夜は就寝前に測って下さい。入浴や飲酒は血圧に影響しますので少し時間を空けてから測定して下さい。また必ずしも自動血圧計を購入しなくても、最近はいろいろな公共機関にも設置されており、意識して測定してみましょう。

血圧の正常値は家庭血圧で135/85mmHg未満、病院では多少緊張することも考慮して140/90mmHg未満です。糖尿病の持病や心筋梗塞の既往がある人は血圧をより厳格に管理する必要があり、130/80mmHg未満が目標値になります。血圧は1日のなかでも常に変動しており、測り方や緊張の度合いにも左右され、細かな数値に一喜一憂する必要はありませんが、きちんと記録に残し管理していくことが大切です。

吉良内科循環器科クリニック 大分市大字角子原 870 TEL097-522-3000