

健康診断などで測定する「血圧」が高めと言われても自覚症状が殆どないため、そのままにいませんか? 『高血圧』でどのような症状を引き起こすかご存知でしょうか?



★ **高血圧**

私達の身体は、心臓がポンプの役割を果たして、血管を通して血液を全身に送ります。この血液が血管の中を通る時に血管に掛る圧力のことを「血圧」と言います。心臓が収縮して血液を押し出した瞬間は、血管に一番強く圧力が係ります。これが「上」と言われる「収縮期(最高)血圧」です。そして、収縮した後に心臓が拡張する時、圧力が一番低くなります。これが「下」と言われる「拡張期(最低)血圧」です。血圧は、日常生活の様々な影響を受けて常に変動しています。そのため血圧を繰り返し測定して、基準値よりも高い場合は『高血圧症』と診断されます。

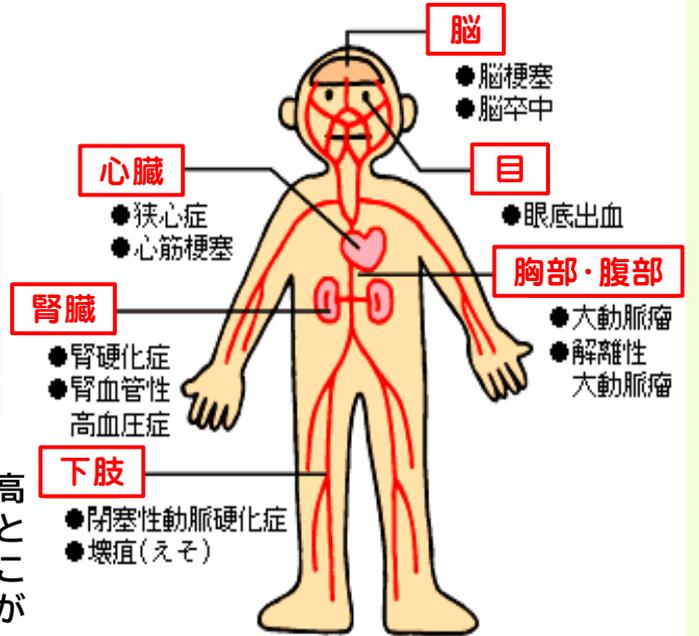
★ **高血圧要因**



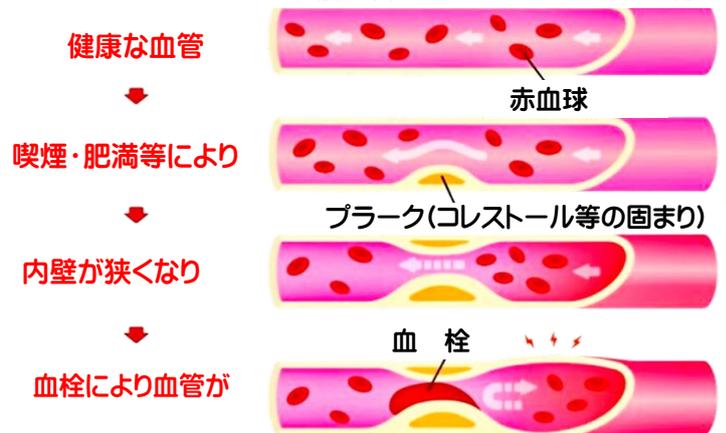
★ **高血圧の症状**

高血圧は「血管」や「心臓」に障害をもたらすので、高血圧の状態が長く続くと『動脈硬化』となり、進むと心臓の血管詰まりで『狭心症・心筋梗塞』、脳で起これば『脳梗塞』となり血管の破裂により『脳出血』が起こります。他に高血圧は「腎臓」にも害を与えます。

★ **高血圧予防法**



動脈硬化の発生と進行



塩分減らして高血圧予防



生活習慣病予防のための1日の食塩摂取の目標量

男性	8g未満	女性	7g未満	※高血圧の人	6g未満
----	------	----	------	--------	------

高血圧になっても、殆ど自覚症状はないと言われています。健康診断の時や血圧計を見かけた時は自分の血圧を確認してみましょう。できれば定期的に血圧を測定し、数値が変化していないか継続的にみていきましょう。数値が高い場合は自己判断せず、早めに医療機関を受診してください。