

# 高血圧といわれたら…

福知山市健康医療課

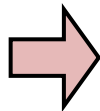
血圧は、食事や運動、精神面などの影響を受けやすく、1日のうちでも変動します。定期的に測定し、値を記録してみましょう。

## 放っておくとどうなる？



血圧が高い状態が続くと、血管に負担がかかり、血管が傷ついたり硬くなったりして、動脈硬化を起こしやすくなります。進行するとやがて脳や心臓、腎臓などに重大な合併症を引き起こします。

### 動脈硬化



### 主な合併症

#### 心臓 虚血性心疾患

心臓の冠動脈に動脈硬化が起こると、狭心症や心筋梗塞が起こる。

#### 心不全

動脈硬化が続くと、心肥大が起こる。この状態を放置すると、心臓が疲れてしまい、全身に血液を送り出すポンプ作用が弱まり心不全になる。

#### 脳 脳血管疾患

脳の動脈に動脈硬化が起こると、脳出血や脳梗塞が起こる。

#### 腎臓 腎不全

腎臓に動脈硬化が起こると腎硬化症が起こり、それが進行すると腎不全を起こす。



## 毎日の生活の中で気をつけることは？

肥満防止	肥満は大敵！食べすぎを避け、肥満を防ぎましょう。特に内臓脂肪の蓄積には気をつけましょう。エネルギーのとりすぎに注意しましょう。
ストレス解消	精神的なストレスや極度の緊張も血圧に影響します。スポーツや趣味など自分なりのストレス解消法を見つけることが大切です。
節酒・禁煙	お酒は適量を心がけ、タバコはやめましょう。受動喫煙にも注意しましょう。
運動	適度な運動を生活の中に取り入れましょう。有酸素運動を中心に、毎日30分以上を目標に、自分にあった運動をしましょう。
血圧測定	血圧は心や体の状態、季節や1日の行動によっても変化します。特に冬の寒い時期は急な血圧の変化を避けるために、防寒対策をしっかりとしましょう。定期的に血圧を測定し、自分自身の普段の血圧を知っておくことが大切です。
減塩	食塩の量をなるべく減らしましょう。高血圧の人の減塩目標は1日6g未満です。
野菜・果物の摂取	野菜・果物に多く含まれているカリウムはナトリウム（食塩はナトリウムと塩素の化合物）の排泄を促し、血圧を下げる作用があります。

