

健カカナビ

第45回

血圧が高い状態が長期間続いていると、血管に負荷がかかり続けて血管を傷め、動脈硬化などを引き起こします。それが脳卒中や心筋梗塞などの引き金になります。

高血圧は自覚症状がなく、測らなければわかりません。健診などで高血圧といわれたら、できれば血圧計を購入し家庭で測ってみましょう。自分で測って自分の血圧を知ることが大切です。

血圧測定のルールは、朝起きて1時間くらいに1〜2分座って安静にした後に測ります。通常は2回測り、その平均値でみます。上の血圧(収縮期)が135mmHg、下の血圧(拡張期)が85mmHg以上の場合が高血圧です。高血圧が1カ月以上継続する場合は専門医を受診し、血圧コントロールが必要です。

血圧コントロールは減塩、体重が多めの人は減量、運動などの生活習慣の改善から始めます。しかし、働き盛りの世代は残業や付き合いなどで食生活が不規則になりがちですし、運動する時間が取れない場合も多いでしょう。そういう人は薬を服用しても若い時から(20代、30代でも)しっかりと血圧を下げることによって、将来の病気の発症を防ぎ、健康長寿が期待できます。

「血圧の薬は一生飲まなくてはいけない」と思っている人も多いようですが、生活習慣の改善を続けていくことで血圧が下がれば徐々に薬を減らし、薬を飲まなくてもすむ人もいます。

そこで高血圧と診断されたら、現役時代は降圧薬の服用を前向きに検討し、時間があったら生活習慣の改善に励み、血圧を下げていくことをお勧めします。

血圧コントロールは 自分の血圧を知ることから



タカちゃんパパ

監修 慶應義塾大学医学部循環器内科

佐野 元昭 准教授

高田製薬株式会社

〒336-8666 埼玉県さいたま市南区沼影1丁目11-1

高田製薬は、患者さんや医療関係者の声に耳を傾け、医療ニーズに合った医薬品の開発と情報提供で、健康な社会づくりに貢献します。