



高血圧とは？

血圧が慢性的に高い状態を「高血圧」といいます。

収縮期血圧が140mmHg以上、または
拡張期血圧が90mmHg以上で高血圧と
診断されます。



血圧が高い状態が続くと、心臓や血管に負担がかかり、様々な病気を引き起こす可能性があります。

高血圧は日本人の生活習慣病の中でも非常に多く、放置すると脳卒中・心不全・腎不全など命に関わる病気に直結します。

特に症状がないからといって安心は禁物。知らないうちに血管がダメージを受けていることも。

主な症状

多くの場合、自覚症状はありません。

血圧が非常に高くなると…

- ・頭痛 ・めまい ・動悸 ・肩こり
- ・視力のぼやけ ・疲れやすさ

原因

- ・塩分の多い食生活 ・運動不足
 - ・肥満 ・ストレス ・遺伝（家族歴）
 - ・加齢 ・過度の飲酒・喫煙
- 複数の要因が重なることで、
発症リスクはさらに高まります。

治療について

医師の指導に従い、必要に応じて降圧薬を使用

生活で気をつけること

- ・減塩（1日6g未満を目標）
- ・野菜・果物を多めにとる
- ・ウォーキングなどの有酸素運動
- ・禁煙
- ・節酒



「家庭血圧」をつける習慣が大切です。

毎朝・毎晩、決まった時間に測定することで自分の血圧傾向を知ることができます。
一時的に高い“白衣高血圧”や、逆に家で高くなる“仮面高血圧”もあるため、家庭での測定が非常に有効です。

©鹿児島県ぐりぶー#1043

脳卒中・心臓病等総合支援センターおよび脳卒中・心臓病等相談支援窓口では脳卒中や心臓病についてのお悩みの相談に乗っています。

お気軽にお越しいただくか、メール、電話などでお問い合わせいただけましたら幸いです。

e-mail: sc-shien@kufm.kagoshima-u.ac.jp 電話番号：099-275-6895