



高血圧症

現在わが国では、約3500万人もの方が高血圧症にかかっています。
日本人の約4人に1人の割合です。

しかも、わが国の死亡原因は、1位がん、2位心疾患、3位脳血管疾患ですが、2位と3位の原因には高血圧症という病気が深くかかっています。

高血圧症は、普段はあまり症状がありません。そのため自分が高血圧症にかかっていることが分からず、そのままにしておくことが多いようです。この気付かないままそのままにしておくことが高血圧症にとって非常に危険なことなのです。

高血圧症をそのままにしておくとう動脈硬化を促します。この動脈硬化によって心疾患、狭心症、脳出血、脳梗塞、腎臓病その他さまざまな合併症を引き起こしてしまいます。

こんな怖い高血圧症を予防するためには、症状がなくても、血圧を時々測ることが大事です。また、動脈硬化の状況を測る検査（ABI）も気になる方にはお勧めです。

血圧測定のポイント

★朝と晩に座って測定する。 ★腕帯は心臓の高さになるように巻く。

朝：起きてから1時間以内

排尿を済ませて、
食事や薬を飲む前

1～2分座って安静にした後

晩：就寝前1～2分座って安静にした後



遺伝と生活習慣

日本の高血圧患者さんの90%を占める本態性高血圧の原因はまだ分かってはいません。しかし、高血圧患者さんの家族には高血圧の方が多いことや、高血圧患者さんの子供が高血圧になりやすいことから、高血圧が起こる原因には遺伝が関係していると考えられています。ただ、遺伝的な要素を持つ方が必ず高血圧になるということではなく、遺伝的に高血圧になりやすい体質を持った方が、塩分のとり過ぎ、肥満、運動不足、喫煙、多量の飲酒などの生活習慣を続けると、高血圧が起こると考えられていますので、減塩や運動にも気をつけましょう。また、高血圧にはホルモン異常などによる2次性高血圧の場合もありますので、気になる方は医師へご相談下さい。

血圧が上がる原因

■血圧はちょっとしたことで上昇します。冷たい水で顔を洗う、トイレで力む、重い荷物を持つ、入浴する、パソコンなどの細かい作業を行う、渋滞でイライラするなど、血圧を上昇させる要因はさまざまです。

■血圧は、気温の差が大きくなるような場面で高くなります。とくに冬場に、暖房のきいた部屋から寒い戸外に出たとき、入浴時にひんやり冷たい洗い場から熱い湯船につかる時などです。

お知らせ

一宮市でもインフルエンザにかかった方が
出始めました。

帰宅後は手洗い、うがいをし、栄養と睡眠もしっかりとって
体調を整えておきましょう。

インフルエンザワクチンの接種について
接種日時に指定はありますが、多少の余裕があります。
ご希望の方は、受付スタッフにご相談下さい。

