

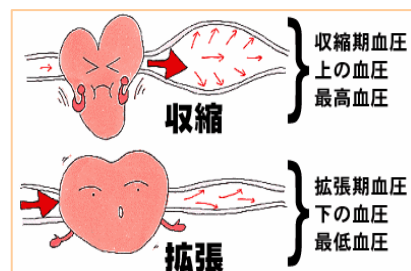
# 高血圧症について知りましょう！

## 血圧とは？

血液は心臓のポンプ作用によって動脈を通して全身に送られ、静脈を通り心臓に戻ってきます。血液が血管の中を通るとき、血管の壁に圧力がかけられます。この圧力が「血圧」です。

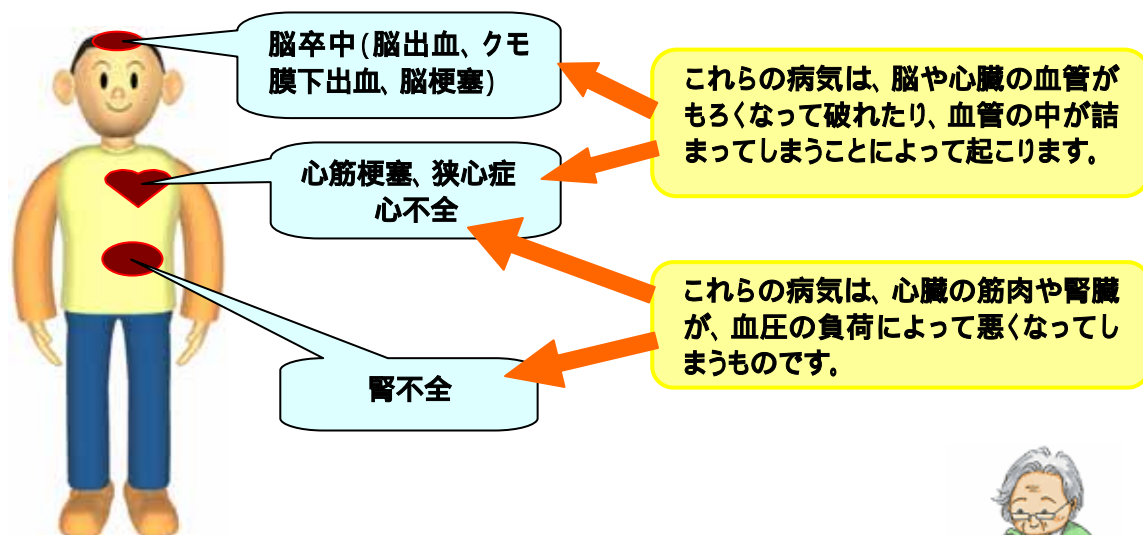
心臓が収縮したときに血圧は最も高く「最高血圧」(上の血圧)といい、拡張したときに最も低くなるので「最低血圧」(下の血圧)といいます。

高血圧症とは、正常者の平均値よりも常に血圧が高い状態を指します。



## 高血圧はなぜ問題なのですか？

高血圧が続くと、体の各臓器の血管がもろくなり、動脈硬化が進みます。その結果、脳卒中や心筋梗塞、心不全、腎不全などが起こりやすくなります。



## 高血圧予防のためのポイント

自宅でも血圧を測りましょう

～日頃から自分の血圧を知っておくことが予防の第一歩です

塩分を控え、摂取カロリーの制限と肥満解消に努め、適正体重を維持しましょう

運動習慣を身に付けましょう(毎日 30 分程度の散歩など)

アルコールを控え、禁煙しましょう

ストレスは溜めないようにしましょう

規則正しい生活をしましょう



## 高血圧の薬を飲んでいる患者さんへ

- ・決められた回数を継続して服用してください。
- ・自分の判断だけで中止すると危険です。
  - 一時的に血圧が下がったからといって、中止してしまうと、血圧はすぐにもとに戻ってしまいます。また、血圧の上下が繰り返されると、かえって血管を傷つけることとなりますので、一度、服用を始めたなら主治医への相談なしに勝手に中断しないことが大切です。
- ・他の薬と一緒に飲む時は主治医や薬剤師にご相談下さい。又、水虫の飲み薬やグレープフルーツとの飲み合わせの悪い薬等もありますので、気軽にご相談下さい。

