



高血圧症といわれたら

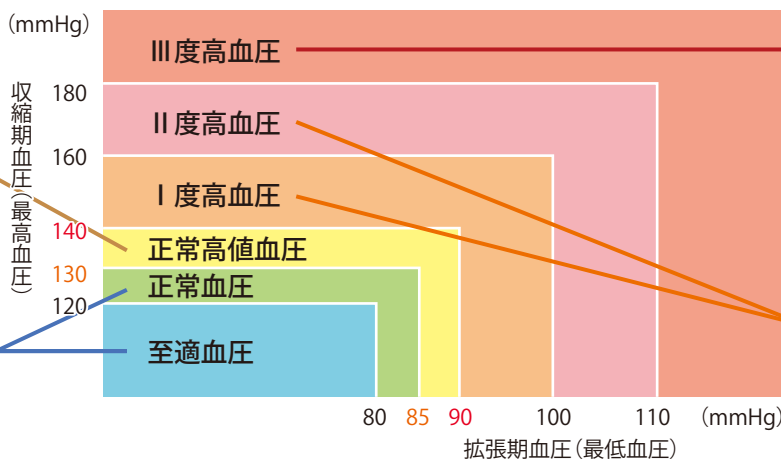
収縮期血圧が 140mmHg 以上もしくは拡張期血圧が 90mmHg 以上になると「高血圧症」と診断されます。血圧が高くなる原因は様々ですが、全体の 9 割以上は原因がはっきりとわからない「本態性高血圧」というタイプで、食塩のとり過ぎや運動不足、喫煙などの環境因子が絡み合い、発症するといわれています。

あなたの値は？

※高血圧治療ガイドライン 2014

正常高値血圧
血管や血液になんらかの異常が生じはじめ、血管にかかる圧力が少し高くなっている可能性があります。
少しずつでも生活習慣の見直しを!
高血圧の要因となる生活習慣を見直すことで、進行を防ぐことが可能です。できることから始めましょう。

至適・正常血圧
血液は順調に流れています。血管を健康に保つことはさまざまな病気を予防します。
異常はみられません
血圧は年齢とともに上がっていく傾向があります。いつまでもこの状態が続くよう、食生活、運動など健康的な生活習慣を心がけてください。



重大な病気を発症させる危険あり
検査値はかなり危険な状態であることを示しています。高血圧は自覚症状がほとんどありませんが、重大な病気を発症する可能性が高くなっています。
脳卒中 心臓病 腎不全
医療機関を受診してください
医療機関の受診が必要です。服薬の指示があったらきちんと守ること、そして生活習慣の改善に努めてください。

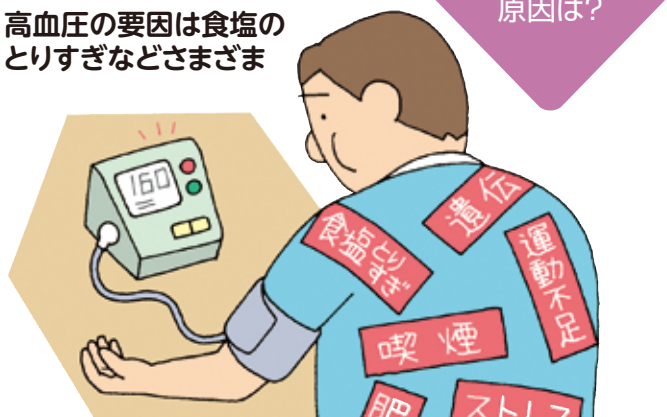
高血圧
血管が血液の圧力で傷つき、動脈の弾力性がなくなったり、血管内が狭くなったりして、動脈硬化が進行している可能性があります。
今から生活習慣改善の実践を!
このまま放置しておくとう高血圧はより進行してしまいます。今すぐ生活習慣の改善に取り組みましょう。また受診が必要といわれた人はきちんと受診してください。

高血圧ってなに？

血管壁に負担がかかっている状態

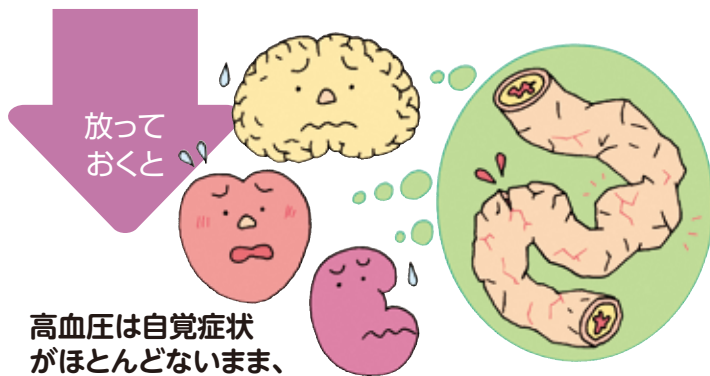
血圧とは、心臓から全身に向かって送り出された血液が血管を流れるときに血管の内壁にかかる圧力のことです。高血圧とは、送り出される血液の圧力が高くなって血管に強い負担がかかっている状態で、**血管が傷つき、動脈の弾力性がなくなったり、内壁が狭くなったりする動脈硬化が進行し、血管壁の老化を早めます。**

高血圧の要因は食塩のとりすぎなどさまざま



高血圧を放っておくとどうなる

初期のうちには自覚症状がほとんどありませんが、高血圧の状態が続くと、**動脈硬化がじわじわと進行していき、やがて深刻な病気を引き起こします。高血圧は脳卒中の大きな要因です。**



高血圧は自覚症状がほとんどないまま、動脈硬化を進行させ、深刻な病気を引き起こす

脳卒中	脳の血管がつまる脳梗塞や、脳の血管が破れる脳出血が起こる。
心臓病	心臓の血管がつまり、狭心症や心筋梗塞が起こる。また、心筋が厚くなり(心肥大)、心不全を招くこともある。
腎不全	腎臓の機能が低下し、人工透析が必要になる場合がある。