

生活習慣の改善が重要に

【6】

会津医療
センターの

教えて、

先生!



Q 血圧がなかなか下がりません。何か家庭でできる工夫はありますか? (喜多方市 女性 61歳 Y・Hさん)

A 高血圧症の基準値は140/90mmHg以上です。自宅での血圧測定が重視されており、新しいガイドラインでの家庭血圧目標は、75歳未満の成人で125/75mmHgです。家庭で測定する際には、朝起きて

家庭で血圧下げる工夫は

トイレを済ませ、座って5分程度休んでから、2回測定し平均値を出しましょう。血圧計は上腕で測るものがおすすです。

また、家庭でできる血圧を下げる工夫で重要なのは、下記のよう生活習慣の改善です。頑張るほど効果が望めます。①減塩 一日塩分6g以下が目標です。例えば、みそ汁一杯で1gの塩分です。減らす工夫が必要です②野菜、果物を積極的に食べ、脂質を控える③減量 痩せましょう④運動 散歩など有酸素運動を行う。毎日30分以上が目標です⑤節酒 お酒は控えましょう⑥禁煙 受動喫煙も避けましょう。

それでも下がらない場合は、

降圧薬の内服が必要です。ただし、若い頃から高血圧を指摘されていたり、お薬を複数飲んで血圧が下がらない場合などは、ホルモンの異常や血管の異常、睡眠時無呼吸などのほかの病気が隠れていることがあります(二次性高血圧)ので、それらの原因の解決が必要です。高血圧の薬の服用以外の方法で、血圧が下がります。自分が二次性高血圧かな?と思いがたるところでしたら、循環器内科、腎臓内科で詳細に調べてもらいましょう。(循環器内科学講座 助手 星野 弘尊)

【毎月第2日曜日、福島医大会津医療センターの協力で掲載します】