

<高血圧>

高血圧はよくないといわれますが、何が問題なのでしょう？

血圧とは心臓から送り出された血液が血管を押す圧力、

その圧力が高いのが高血圧（140/90mmHg以上）。

血圧が高いと血管の壁に圧力が強くかかり、血管の壁は

傷つきやすくなり、だんだん硬く、厚くなっていきます。

この状態が動脈硬化です。

動脈硬化が進むとさらに血液が流れにくくなり、心臓はもっと強く

血液を出すため血圧が高くなる悪循環が起きます。

{動脈硬化によるいろいろな合併症}

- ・ 脳梗塞、脳出血
- ・ 心筋梗塞、狭心症
- ・ 大動脈瘤 など命にかかわる病気が突然あらわれます。

{治療}

生活習慣の改善が基本ですが、それでも血圧が下がらない場合

は血圧を下げる薬が処方されます。合併症のリスクを少なくする

には少しでも血圧を下げる必要があります。

{予防}

塩分を取り過ぎないこと（食塩で10g以下、目標は7g）。

毎日10分でもよいので運動（できるなら30分以上）。

酒、たばこをひかえる。