

# 今日の豆知識

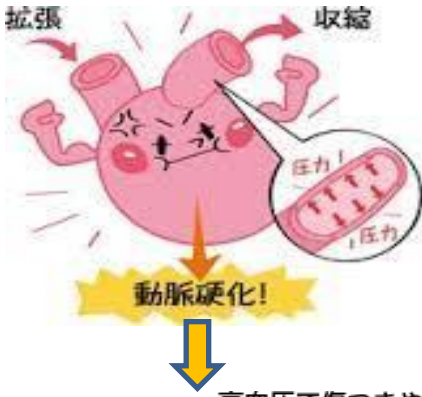
## 高血圧について

高血圧とは・・・**収縮期血圧140mmHg以上**  
または**拡張期血圧90mmHg以上**の血圧です。

血圧は常に一定というわけではありません。  
1日の中で夜は低く、昼間は高くなる傾向があります。その他に食事や歩行、会話、感情の起伏、気温の変化や季節などでも変動します。

### WHOによる高血圧の分類

最低血圧 \ 最高血圧	80mmHg以下	85mmHg未満	90mmHg未満	90mmHg以上
120mmHg以下	至適血圧	正常血圧	正常高値	高血圧
130mmHg未満				
140mmHg未満				
140mmHg以上				



Q. 高血圧は何故いけなののでしょうか？

A. **動脈硬化を招いてしまうからです。**

※血管壁に圧力による負担がかかり、血管の弾力性がなくなり、血管が硬くもろくなるために、血管壁が肥厚し、内腔が狭くなることで動脈硬化が起こります。

### 日常生活の注意点

#### 入浴 寒暖差

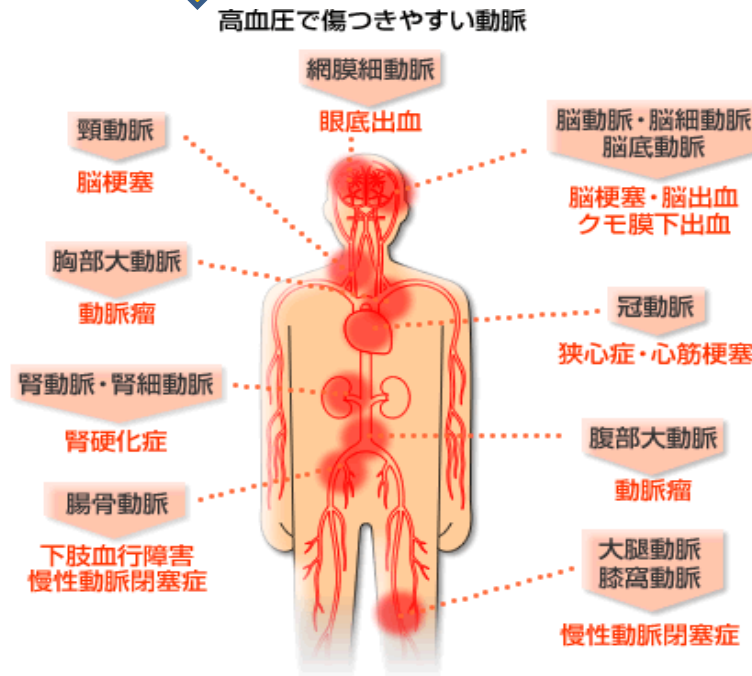
- めるま湯で短時間にしましょう。
- トイレや浴室、脱衣場を暖めるようにしましょう。

#### 便通

- いきむと血圧上昇するので 便通を整えることが大切です。
- 食物繊維や水分摂取励行しましょう。

#### 睡眠 ストレス

- 十分な睡眠をとみましょう。
- 緊張や不安の無いように、時間に余裕を持って行動しましょう。



高血圧には、**自覚症状はほとんどありません。**しかし、放置しておくと静かに進行し、ある日突然、大きな病気を引き起こすことがあります。

そのため、高血圧を“サイレント・キラー(静かなる殺人者)”と呼ぶこともあるのです。

定期的な服薬と日常生活の注意点を大切に心がけながら、自分の血圧とうまくお付き合いしていきましょう。

訪問看護リハビリステーション  
和気あいあい

お問い合わせはこちらまで

千葉県柏市松葉町7-26-5エレガンスマンション201号  
TEL:04-7189-8921  
FAX:04-7103-3741  
[営業時間] 9:00~18:00 (土日祝休み)