



山クワリ通信

2023年12月

Vol.11

寒さが身にしみて感じられる季節となりました。クリスマスにお正月と、年末年始に向けて楽しい行事が続きますね。いよいよ今年も残りわずかとなっています。体調管理を万全にしましょう。

Q. **高血圧症**とは？



→収縮期血圧が 140mmhg以上、拡張期血圧が 90mmhg以上は高血圧症と診断されます。血圧は、心臓から送り出された血液が動脈の血管壁の内側を押す力です。

高血圧は自覚症状現れることは少なく、**サイレント・キラー**(沈黙の殺し屋)と呼ばれています。高血圧症をそのままにしていると**心筋梗塞**や**脳梗塞**、**腎臓病**といった重大な病気を引き起こします。

－原因－

- ① 遺伝的要因
- ② 環境的要因(過度の塩分摂取、果物や野菜不足、肥満、過剰な飲酒、運動不足、喫煙)

～**血圧が高い方へ**～

1日1gの減塩で収縮期血圧が約1mmhg低下すると報告されています。
ぜひ、塩分の少ない食生活を心がけてみてください。
また、運動は血管を広げて血行を良くし血圧を下げます。
減量やストレス解消にもつながりますので、できるところから始めてみてください。
ベストは1分間の脈拍が120回くらい(話しながら運動すると息切れする程度)がよりよい効果が期待されます。
また、病院と自宅では血圧の値が違う方もいらっしゃいますので、自宅血圧を測るようにしてください。血圧手帳に自宅血圧の値を記入し、自宅血圧を教えてもらえると助かります😊



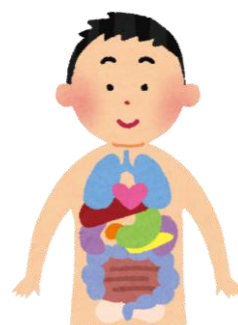
当院では『**高血圧症**』『**糖尿病**』『**高コレステロール血症**』等の

生活習慣病の患者様には症状が落ち着いている方でも半年に1回の血液検査をお勧めしています。

他の疾患の患者様にも 1年に1回の血液検査をお勧めします。

生活習慣病の中には自覚症状が現れる前に病気が進行してしまっているものもあります。

定期的に検査を受けることで生活改善や予防に役立てましょう。



医療法人 山口内科クリニック