

高血圧の方へ ***血圧の日内変動***

あなたの血圧 (/)

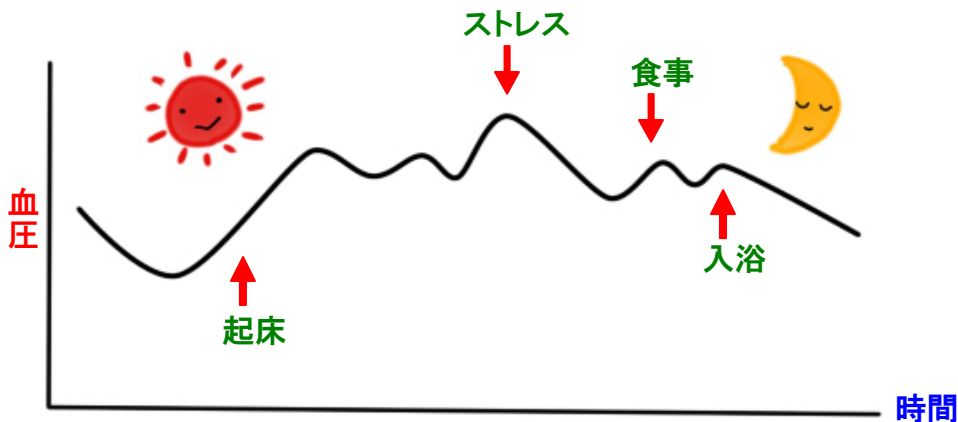
・ 降圧目標

	診察室血圧	家庭血圧
若年者	130/85mmHg 未満	125/80mmHg 未満
高齢者	140/90mmHg 未満	135/85mmHg 未満
糖尿病患者	130/80mmHg 未満	125/75mmHg 未満
慢性腎臓病患者		
心筋梗塞後患者		
脳血管障害患者	140/90mmHg 未満	135/85mmHg 未満

高血圧治療ガイドライン 2009

Q. 測る時間によって血圧が変わるのはどうしてですか？

A.



血圧は1日の中で驚くほどの変動があります。起床前に急上昇して日中は高く就寝とともに下降し、深夜に最低値をとるといいう日内変動があります。また日常の活動、精神状態によっても大きく変動し1分も経たない間に変化します。

ワンポイントアドバイス そのため家庭で血圧を測定するときは

◎測定前に 食事・飲酒・喫煙・運動・入浴などを避ける。トイレに行く前も避けましょう。

◎血圧を測る前に1～2分座って安静にしてから測りましょう。

H1 年 月 日 本日の担当薬剤師

高血圧の方へ ***どう測ってますか?***

あなたの血圧 (/)

・ 降圧目標

	診察室血圧	家庭血圧
若年者	130/85mmHg 未満	125/80mmHg 未満
高齢者	140/90mmHg 未満	135/85mmHg 未満
糖尿病患者	130/80mmHg 未満	125/75mmHg 未満
慢性腎臓病患者		
心筋梗塞後患者		
脳血管障害患者	140/90mmHg 未満	135/85mmHg 未満

Q. 血圧を測るときの注意点。○?×?

- ① いすに座ってからすぐ測る。
- ② できるだけ心臓の高さで測る。
- ③ 同じような時間帯に測る

A. ①：× 座ってすぐではなく深呼吸などして落ち着いてから測りましょう。

②：○ 血圧は「心臓の高さにある上腕の血圧を座って計測した値」が基準。

③：○ 血圧は1日の中でも変動します。できるだけ同じ時間に測りましょう

ワンポイントアドバイス

病院では緊張などから血圧が高くなってしまう場合があります。少しのことでも血圧は変動しますので1回の測定値で一喜一憂しないようにしましょう。
家では落ち着いた状態で測定できますので、毎日同じような時間に測って記録をつけておくといでしょう。

* 血圧手帳は薬局に置いてあります。お気軽にお申し出ください。

高血圧の方へ 沈黙の殺人者その正体は〇〇〇！

あなたの血圧 (/)

・ 降圧目標

	診察室血圧	家庭血圧
若年者	130/85mmHg 未満	125/80mmHg 未満
高齢者	140/90mmHg 未満	135/85mmHg 未満
糖尿病患者	130/80mmHg 未満	125/75mmHg 未満
慢性腎臓病患者		
心筋梗塞後患者		
脳血管障害患者	140/90mmHg 未満	135/85mmHg 未満

Q. 高血圧で薬を処方されています。自覚症状も無いし血圧も安定していますが、薬を続ける必要があるのでしょうか？

A. 血圧が高くても自覚症状が無いことが多く、放置されてしまう事があります。高血圧が原因の脳出血などの例がたくさんあり、高血圧はサイレントキラー（沈黙の殺人者）と呼ばれることがあります。決して大げさなことではありません。高血圧を放置すると、動脈硬化を起こし、やがて心臓病などの合併症をおこすことがあります。高血圧の恐ろしさは、この合併症にあります。合併症を起こす危険を冒すよりは、薬を飲み続けることで血圧を下げ、合併症や他の病気の発生を防ぐ方が大切であると考えられます。

高血圧症の進行によっておこる合併症



☆ 動脈硬化についてもっと知りたい！

高血圧が続くと、血液の圧力に耐えるために、動脈の血管壁が厚くなり、血液が流れる内腔は狭くなります。このように、血管が弾力性や柔軟性を失い、血管の内腔が狭くなったり、硬くなった状態を動脈硬化といいます。さらに血管が傷ついたりすると、コレステロールなどの脂質が溜まりやすくなり、さらに内腔は狭くなります。そうすると、血流の抵抗が増え、血圧はさらに上昇し、高血圧→動脈硬化→高血圧、という悪循環が、さらなる動脈硬化を促進します。

あなたの血圧 (/)

・ 降圧目標

	診察室血圧	家庭血圧
若年者	130/85mmHg 未満	125/80mmHg 未満
高齢者	140/90mmHg 未満	135/85mmHg 未満
糖尿病患者	130/80mmHg 未満	125/75mmHg 未満
慢性腎臓病患者		
心筋梗塞後患者		
脳血管障害患者	140/90mmHg 未満	135/85mmHg 未満

Q. 熱いお風呂が好きなのですが、高血圧に熱い風呂はよくないといわれるのは本当でしょうか？

A. 急に熱いお風呂に入ると、血管が収縮して血圧が上昇します。血管や心臓に負担をかけることになるので、高血圧の方や高齢者は熱いお風呂は避けるべきです。少しぬるいくらいのお湯に、入って温まれば逆に血管は拡張して血圧が下がるとも言われています。しかし長湯は逆に血圧を下げすぎてしまう場合もありますので注意するようにしてください。

ワンポイントアドバイス



- ① 脱衣場や風呂場の温度とお湯の温度差にも気をつけてください。とくに冬場は脱衣場や風呂場をあたためてから入浴することが望まれます。**
- ② 38℃から40℃で5分から7分前後の入浴が推奨されます。**
- ③ 心臓の機能が低下した方は水圧により心臓に戻る血液量が増え心臓の負担が生じます。みぞおちの高さの半身浴がお勧めです。**

あなたの血圧 (/)

・ 降圧目標

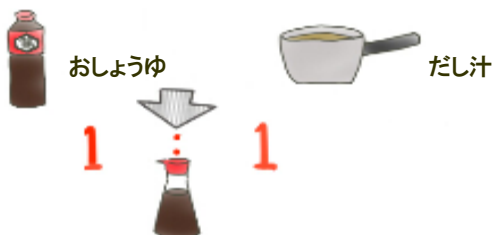
	診察室血圧	家庭血圧
若年者	130/85mmHg 未満	125/80mmHg 未満
高齢者	140/90mmHg 未満	135/85mmHg 未満
糖尿病患者	130/80mmHg 未満	125/75mmHg 未満
慢性腎臓病患者		
心筋梗塞後患者		
脳血管障害患者	140/90mmHg 未満	135/85mmHg 未満

Q. 塩分のとりすぎを防ぐ工夫は？

A. 一口に塩といってもいろいろな種類の塩があります。これらの塩をうまく使って**ナトリウム**を制限してください。塩分というと塩化ナトリウムを思い浮かべますが、塩化マグネシウムや 塩化カリウムなども塩の仲間です。普通の食塩ではなくカリウムやマグネシウムの塩を含んだいわゆる**ミネラル塩**を使うなどナトリウムのとりすぎを防ぎましょう。少々高価になりますが使う量を少し節約すれば、一石二鳥でしょう。ちなみに食塩のナトリウム塩の一部をマグネシウム塩やカリウム塩に置き換えた調整塩を使うと血圧が下がるという報告もあります。

お醤油も使いすぎに注意！ かけるより、**つけて食べる**と少量ですみます。また、だし汁とお醤油を半々にしたものをを使うのも一手です。お酢やかんきつ類のしぼり汁などもうまく使っていろいろと工夫してください。

～だし割りじょうゆの作り方～



おしょうゆはつけて食べましょう



あなたの血圧 (/)

・降圧目標

	診察室血圧	家庭血圧
若年者	130/85mmHg 未満	125/80mmHg 未満
高齢者	140/90mmHg 未満	135/85mmHg 未満
糖尿病患者	130/80mmHg 未満	125/75mmHg 未満
慢性腎臓病患者		
心筋梗塞後患者		
脳血管障害患者	140/90mmHg 未満	135/85mmHg 未満

Q. 高血圧の人の一日の塩分量は？

たとえばお味噌汁は一杯何グラムですか？

A. 一日の塩分量は **6g 以内** が目標です。



お味噌汁
1.7g



塩鮭
1.4g



ラーメン
7g



低塩うめぼし
1.2g



ワンポイントアドバイス

味噌汁は実たくさんにして一日一杯までを心がけましょう。

魚は塩蔵より生魚にしましょう。

麺類の汁は残しましょう。

調味料はかけるよりつけるようにしましょう。

物足りなかったらレモンや辛子を使いましょう。

あなたの血圧 (/)

・ 降圧目標

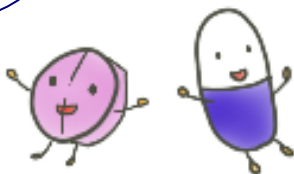
	診察室血圧	家庭血圧
若年者	130/85mmHg 未満	125/80mmHg 未満
高齢者	140/90mmHg 未満	135/85mmHg 未満
糖尿病患者	130/80mmHg 未満	125/75mmHg 未満
慢性腎臓病患者		
心筋梗塞後患者		
脳血管障害患者		
	140/90mmHg 未満	135/85mmHg 未満

Q. 薬は一生続けなければいけないの？

A. 高血圧の治療は定期的に診断を受け血圧の変化を見ながら進められます。生活習慣の改善や薬物療法で血圧をコントロールできていれば、薬を軽いものに変えたり、容量を減らしていくことが可能です。医師の指示に従いましょう。

お医者さんの
指示を守ってね！

飲み忘れ
ないでね！



ワンポイントアドバイス



指示通りの服用や食事・運動をこころがけましょう