



【血圧について知ろう -高血圧を恐れない-】

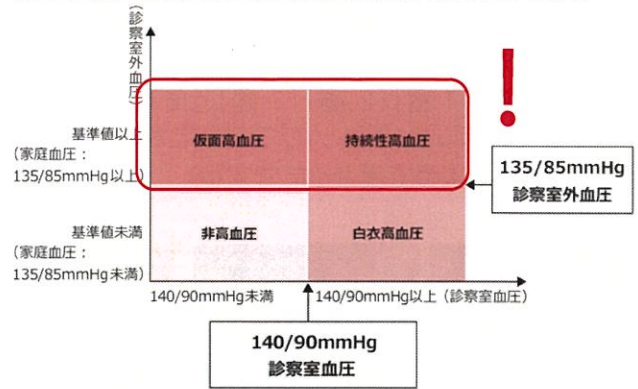
こんにちは！訪問看護リハビリステーション理学療法士(脳卒中療養指導士)の大川です(^_^)

ご利用者様から、「血圧高いんやけど、大丈夫け?」「病院で測るときと家での血圧が違うんよ。」といった質問が多く聞かれます。なぜ、血圧は高くなったり、低くなったりするのか、よくわかりませんよね。そこで今回は血圧に関して、お話ししたいと思います。

高血圧を引き起こす8つの原因



【図：診察室血圧と診察室外血圧による血圧の分類】



日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」より

そもそも高血圧には2つあって、①**本態性高血圧**：体質や生活習慣、老化など、②**二次性高血圧**（ホルモン分泌異常、腎臓病や心臓病、糖尿病などの他疾患からくるもの、薬の副作用など）があります。

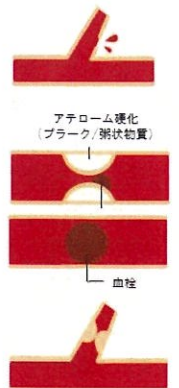
また高血圧にも、問題とされるのは、『仮面高血圧』と『持続性高血圧』です（右上図）。病院だけ血圧が上がる人は、白衣高血圧といって、ストレスなどに起因されるものみたいですね。

実際に見つかる高血圧のほとんどは、この**本態性高血圧の持続高血圧**で生活習慣に起因されると言われています。

気になることがあれば、一度ご自身のかかりつけ医にご相談下さい。



- ① 適度な運動、睡眠、ストレス解消、禁煙 → 血管を柔らかくし、血管を破れにくくする
 - ② 減塩料理、ミネラルの摂取、水分摂取 → 血液の水分量を増やし、ドロドロになったり、カサブタ（血栓）になったりするのを防ぐ
 - ③ 禁煙、飲酒、減塩料理、減量、ストレス解消 → 不整脈など心臓・内臓の負担を減らし、大きな血栓を飛ばさないように予防する
 - ④ ミネラルの摂取、水分摂取 → 脱水を予防し、細い血管も含めて脳の血流を維持することを助ける
- 運動のコツは、ギュッとストンの筋弛緩法です！みなさんも、一緒にやってみましょうね☆



【年末年始休業のお知らせ】

誠に勝手ながら、下記の通り休業とさせていただきますので、よろしくお願い致します。
なお緊急訪問など、必要な場合には下記休業にかかわらず対応いたします。

2023年12月29日(金)から2024年1月3日(水)まで

