

## 大森北学区福祉推進協議会 健康講座

□と き:2017年9月30日(土) 午後2時~3時30分

□ところ:守山区・大森北コミュニティセンター

□テーマ:高血圧~血圧とうまくつきあうこつ

□講 師:芝 健治 先生(守山区・しば内科クリニック 院長)

しば けんじ

### 芝 健治 先生 の ご略歴

#### 経 歴

昭和 60 年 三重大学医学部卒業

平成 3 年 医学博士 (名古屋大学)

中部労災病院

名古屋大学付属病院

袋井市民病院

稲沢市民病院

毎日成人病研究会付属診療所(毎日ドクター)

での勤務実績を経て

平成 11 年 「しば内科クリニック」開院。

現在に至る



#### 専門医資格・所属学会等

日本内科学会専門医

日本循環器学会専門医

日本医師会認定産業医

日本医師会認定健康スポーツ医

# 高血圧

血圧とうまくつきあうこつ

# 高血圧症とはどんな病気

患者数は1000万人以上

1日1gの減塩で、血圧が1mmHg低下

高血圧性疾患の年間医療費は1兆8000億円？！

## 血圧の数値がどれくらいからが、問題か？

収縮期が140mmHg以上か

拡張期が90mmHg以上の場合

高血圧と定義する

3400万人が該当する

## 高血圧はなぜ怖い？

医学統計にて、血圧が高い人ほど、心臓や脳の血管系の病気にかかりやすく、高血圧の方を薬で治療すると、血管合併症や死亡率が下がることがわかってきました。

# 血圧と心疾患と脳卒中の関係

# 降圧剤の種類

Ca拮抗剤

アンギオテンシン変換酵素阻害剤

ARB

$\beta$ ブロッカー

利尿剤

$\alpha$ ブロッカー

# 毎日血圧を測定しましょう

血圧はいつ測定すればいいのでしょうか



# 毎日気をつけること

塩分

肥満

酒

運動

ストレス

禁煙

# 血圧はいつ・どのように測るの？

血圧測定のポイント

測定条件

(朝)

起床後1時間以内- 排尿後- (排尿する前は血圧は高く、排尿後下がる)- 座位で1-2分安静- 服薬前- 朝食前

(就寝前)

座位1-2分安静

JSH2003

家庭血圧測定条件設定の指針

# 冬の血圧管理のポイント

入浴: 温度差に気を付ける

食塩: 1日6g未満を目標

運動: 暖かい時間に1日週3回のウォーキング

## 塩分のとり過ぎは、血圧を高くします。 なぜでしょう？

塩分摂取量が多いとすべてのヒトが高血圧になるわけではありません。

腎臓でのナトリウム排泄機能において、血圧を上昇させなければ十分にナトリウムが排泄できない

腎臓の性能をお持ちの場合は高血圧となります。

血圧を上げなくても、余分な塩分を腎臓から排泄できる方もみえます。

# 生活習慣の是正

一無 二少三多

一： 無煙

二：少酒 少食

三：動 多休多接