

## 高血圧

高血圧とは血圧の高い状態が続いている状態です。

自覚症状は、ほとんどありません！でも・・・

血管に高い圧がかかっている状態なので、続くと血管が傷んで動脈硬化をおこしてきます。そして脳出血、心筋梗塞、慢性腎臓病、眼底出血、大動脈瘤などのリスクが高くなります。

診察室での血圧 140/90mmHg 以上

自宅血圧 135/85mmHg 以上

## 治療

大切なのは、血圧を正常範囲にして  
脳や心臓の病気を起こさないようにすること。

### 1. 生活習慣の改善

減塩、

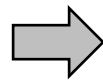
節酒、

肥満のある方は適正体重に！

禁煙 → 禁煙外来もあります

運動

注意) 血圧がとても高い人は、まず血圧をさげてから  
運動をしましょう。医師に相談してください



栄養指導がおすすめです！

### 2. 降圧薬による治療

わからないことは診察室で、お気軽にたずねていただけたら、と思います。

松尾クリニック