



KENS NEWS KENS GROUP INFORMATION

ケンズグループの最新情報をお届けします。

ケンズニュース

* 隔月発行

2023

11 ▶ 12
月号

154号



血圧の管理について

みなとみらいケンズクリニック院長

渡邊 史郎



寒くなると血圧が不安定になりがちです。正常血圧を超えて血圧が高くなるほど脳卒中や心血管疾患などの動脈硬化性疾患のリスクが高まることわかつています。

をうけます。

心臓はポンプのように収縮と拡張を繰り返して、全身に酸素や栄養を運びます。血圧は、この際の血液の圧力によって血管壁が押される力のことです。心臓が収縮するときには、血液が送り出され血管に高い圧力がかかります。これが収縮期血圧です。反対に、心臓が拡張して血液が心臓に戻ってくる時に血圧は最も低くなり、これを拡張期血圧といいます。

〈血圧〉

血圧は心臓から送り出される血液の量（心拍出量）と、血管の抵抗（末梢血管抵抗）によって決まります。

心拍出量とは1分間に心臓から送り出される血液量で一回拍出量（500〜600ml）×心拍数（60〜100/分）であらわれます。心拍出量は循環血液量、心拍数、心収縮力などの影響を受け、末梢血管抵抗は血管床の面積、動脈壁の弾性、血液の粘性などの影響

血圧＝心拍出量×末梢血管抵抗

血圧は心臓から送り出される血液の量（心拍出量）と、血管の抵抗（末梢血管抵抗）によって決まります。

心拍出量とは1分間に心臓から送り出される血液量で一回拍出量（500〜600ml）×心拍数（60〜100/分）であらわれます。心拍出量は循環血液量、心拍数、心収縮力などの影響を受け、末梢血管抵抗は血管床の面積、動脈壁の弾性、血液の粘性などの影響

血圧は心臓から送り出される血液の量（心拍出量）と、血管の抵抗（末梢血管抵抗）によって決まります。

〈高血圧とは〉

診察室血圧140/90mmHg以上かつ家庭血圧135/85mmHg以上で高血圧症の診断となります。正常血圧は120/80mmHg未満と定義され、正常血圧を超えて血圧が高くなるほど、脳卒中や心血管疾患などの動脈硬化性疾患、慢性腎臓病などのリスクが増加します。

降圧目標は、合併症のない75歳未満の成人では130/80mmHg未満、75歳以上の高齢者でも140/90mmHg未満。また、動脈硬化性疾患の既往をお持ちの方は130/80mmHg未満が推奨されています。

血圧は、体調や時間帯など様々な要因によって変化します。そのため、一時的に血圧が高くなる場合がありますが、それだけでは高血圧とはいえません。血圧が基準値以上の状態が長く続く場合には治療が必要になります。

〈家庭血圧測定のすすめ〉

測定のタイミング

少なくとも朝、晩2回の血圧を測定・記録します。静かな環境でリラックスし、5分ほど安静に座って休んで

ください。朝は起床後一時間以内、朝食前、服薬前に測定をします。晩は就寝直前に測定し、入浴や飲酒の直後は避けず。

測定のポイント

上腕血圧計の使用が推奨されます。座った状態で数分間安静にしたのちに測定します。2、3回測定してその平均値をとります。

〈血圧を下げるための生活習慣〉

減塩と適正体重の維持…減塩と適正体重で降圧効果が期待できます。

適度な飲酒…過度のアルコール摂取は血圧を上昇させます。節度を守った飲酒であれば、日々のストレス軽減や疲労回復などさまざまな効果を与えてくれます。

運動…運動療法は、続けることで降圧効果が期待できます。有酸素運動が特に効果的です。

禁煙…喫煙は血圧を上昇させ、心臓血管リスクを増加させます。

適正な血圧を維持することは、

動脈硬化性疾患のリスクを低くして血管の老化を防止します。血圧はなるべく低めにコントロールしましょう。

柳川クリニック

住所 鎌倉市西鎌倉 1-18-3

TEL 0467-33-0857 FAX 0467-33-1229

診療時間 *予約制

[月〜日] 9:00〜12:00 (※月・水は10:00〜12:00)

[月火水金] 16:00〜18:30 (※月・水は16:00〜19:00)

休診日 祝日、第1・3・4・5日曜

11月: 3、5、19、23、26日

12月: 3、17、24、29、30、31日

※1月は1月5日より通常どおり診察致します

診療科目

胃腸内科 消化器内科 (胃・大腸内視鏡検査)

一般内科 呼吸器内科 循環器内科

HP <https://www.kens-clinic.jp/kamakura/>

みなとみらいケンズクリニック

住所 横浜市中区桜木町 1-1-7 コレットマーレ 3F

医療モール内

TEL 045-651-2588 FAX 045-650-1136

診療時間 *予約制

[月〜日] 10:00〜13:30

[月〜金] 17:00〜19:00

休診日 原則として祝日

11月: 3、23日

12月: 17、29、30、31日

※1月は1月5日より通常どおり診察致します

診療科目

胃腸内科 消化器内科 (胃・大腸内視鏡検査)

一般内科 呼吸器内科 循環器内科

HP <https://www.kens-clinic.jp/minatomirai/>

LINE お友だち募集中!

柳川クリニック
@ila0141c



みなとみらい
ケンズクリニック
@dhp4168l



日々の健康管理に役立つ医療情報やクリニックの情報を配信しています。お友だち追加をお願いします!