

診るみる

天満病院便り 5月
第174号

今月のトピックス

高血圧について



【はじめに】

少しずつ暖かい日が増え、過ごしやすい季節になってきました。今月のテーマは『高血圧』についてです。世界保健機関(WHO)によると近年、運動不足や食生活の欧米化による生活習慣の乱れにより高血圧の方が増えています。日本でも男性の3人に1人、女性の4人に1人の方が高血圧だと言われています。今回は、もはや国民病と言っても過言ではない高血圧に意識を向けてみましょう！

【血圧とは】

血圧とは心臓から送り出された血液が血管の中を通る時の圧力を指しています。分かりやすく言い換えると心臓が全身に血液を送り出す時のパワーのことです。人間の体の中には約5,000ccの血液が流れていると言われています。その血液は心臓という強力なポンプのおかげで全身を循環しています。心臓が血液を送り出す時、血管には強い圧力がかかり、そのときの圧力を「収縮期血圧(最高血圧)」と呼びます。血液を送り出した後、血管にかかる圧力は弱まり、その時の圧力を「拡張期血圧(最低血圧)」と呼びます。

【血圧の正常値】

【高血圧の危険因子】

	分類	収縮期血圧		拡張期血圧
正常域血圧	至適血圧	120未満	かつ	80未満
	正常血圧	120~129	かつ/または	80~84
	正常高値血圧	130~139	かつ/または	85~89
高血圧	I度高血圧	140~159	かつ/または	90~99
	II度高血圧	160~179	かつ/または	100~109
	III度高血圧	180以上	かつ/または	110以上
	(孤立性)収縮期高血圧	140以上	かつ	90未満



【高血圧の合併症】

高血圧で最も問題なのが、動脈硬化を引き起こすことです。動脈硬化とは、血管が弾力を失ったり、血管の内腔が狭くなる状態をいいます。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。また、血管が傷つくと、コレステロールなどの脂質がたまりやすくなり、さらに内腔は狭くなります。そうすると、血液の流れる抵抗が増え、血圧はますます上昇します。つまり、**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てしまいます。



【高血圧の治療】

高血圧の治療は、リスクの程度に応じて治療計画を立ててすすめていきます。治療は、生活習慣の修正と、薬物療法を組み合わせで行います。生活習慣の修正とは、肥満、塩分摂取過多、運動不足、喫煙などの生活習慣を見直し、高血圧の重症度を進行させないためのものです。生活習慣の修正だけでは血圧が下がらない場合、薬物療法を併用します。薬物療法とは、降圧薬によって血圧を下げることで、合併症や臓器障害を防ぐ方法です。

【おわりに】

生活習慣の修正にしても、薬物治療にしても、無理な治療計画で挫折したり、生活の質が犠牲にされたりするようでは、心身共に良い結果は得られません。まずは医師と相談して、治療計画や治療目標を立てることが大切です。生活習慣改善の中で運動に関する疑問、質問、お困りの事がありましたら、当院までお気軽にお問い合わせ下さい。

ロコモ予防体操教室

今回のテーマは **肩こり・肩関節痛**



肩こり・肩の痛みのせいで、
日常生活がおっくうになっていませんか？
肩こりや痛みを体操で予防し
健康な身体を作りましょう。



2017年4月22日(土) 10:00 開始 ~ 11:00 終了 (受付 9:30 ~)

場 所：天満病院 6F 通所リハビリテーション室

参加費：無料

対 象：健康になりたい方ならどなたでも (予約は不要です)

当日は、動きやすい服装・靴でご参加下さい。また、タオルや飲み物が必要な方はご準備下さい

カフェ・スタイルで心もカラダもホッと一息



ウェルネス名東敷地内にあるカフェ・スタイルでは、目的にあわせた数種類のオリジナルハーブティーやケーキなどをご用意して皆様のお越しをお待ちしております。四季折々の草花が楽しめる庭を眺めながら、ゆっくりとお過ごしください。

OPEN 10:00~16:00

定休日：日・祝

★お持ち帰りもできます★

TEL 088-678-7606

〒770-0047 徳島市名東町1-44

フェイスブック <https://www.facebook.com/3raicafestyle/>



天満病院

〒770-0042 徳島市蔵本町1丁目5-1 ☎ 088-632-1520

診療時間 月曜~金曜 午前/9:00~12:00 午後/13:30~18:00

土曜 午前/9:00~12:00 午後/13:30~17:00

小児科(予約制) 月曜~土曜 9:00~17:00

休診 日曜・祝日

小児リハビリテーション直通 ☎ 088-633-8646

天満病院 地域連携室 ☎ 088-633-7560 (入院のご相談等はこちらまで)

名東天満クリニック 〒770-0047 徳島市名東町1丁目91 ☎ 088-624-7236

診療時間 内科(午前中) 月曜~金曜 9:00~12:00

休診 日曜・祝日

月初めの受付には
保険証・受給者証の
提示をおねがいします