

life

くらし

# 健康110番

国際医療福祉大学病院です



柴信行 副院長

臓や脳の病気を引き起こします。血圧の測定は、座位で安静にした後に正確な血圧計を用

## 受診して24時間測定を

に従ってだれでも高くなつていきます。どんな人が病気としての高血圧症になりやすいかについて調査すると、もともと血圧が高め・高齢・肥満がある・食塩の摂取が多い・喫煙している・親が高血圧である、などが挙げられます。このような方が多く、次第に血圧が上昇して高血圧になっていくことが分かっていきます(図)。

ご質問をくださった方には、ときどき140/90mmHgを超えることがあるという状態の改善や定期的な経過観察が必要です。

逆には、診察室では正常なのに自宅で血圧が高い・早朝や夜だけ血圧が高い、「仮面高血圧」の方もいます。この状態も持続性高血圧と同じくらい心臓や脳の病気を引き起こしやすいといわれています。

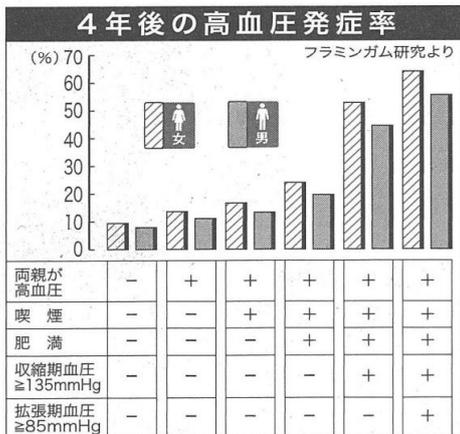
何回も血圧が高めと言われたことがあり、ここに書いた状態に思いついた方は、内科や循環器内科を受診して、自宅血圧測定や24時間血圧計をなさることを勧めます。血圧の上昇が軽いうちに「悪い生活習慣」をひとつひとつ解決していくと、お薬をのまないで済む方もたくさんいらっしゃいます。

(副院長・循環器センター長 柴信行)

**Q** 50代の男性です。両親ともに高血圧で近くの診療所に通院しています。数年前から、健診や職場の保健室で血圧を測ると少し高めだと言われています。まだ本当の高血圧

## 血圧高めと言われた

**A** わが国では約4千万人の高血圧症の方がいると言われています。高血圧は、放っておくと全身の血管で動脈硬化が起こって心臓や脳に障害を及ぼす可能性があります。血圧は、年齢が増すにつれて高くなる傾向があります。診察室や自宅で測定するよりも、24時間測定を行う方が、高血圧の診断に役立ちます。



健康の不安や疑問について、読者の皆さんの質問を募集します。症状や経過をなるべく詳しく、その人の年齢、性別も書いてください。投稿者の住所、名前(ペンネーム可)、年齢、性別を記入し、〒320-8686 下野新聞社くらし文化部「健康110番」係へ。住所不要。FAX (028・625・1185)、メール (platina@shimotsuke.co.jp) でも受け付けます。