

高血圧

食塩の摂取が多い日本人にとって、国民病ともいえる『高血圧』。

現在、日本における高血圧患者数は、約 4,300 万人と推定されています。高血圧に起因する死亡者数は年間 10 万人と推定され、喫煙に次いで多くなっています。

一方で、高血圧の診察を受けている人は、約 900 万人といわれています。

高血圧では自覚症状がほとんどないため、高血圧を指摘されても放置したり、高血圧であることに気づかないまま過ごしている人も多いようです。

高血圧は動脈硬化を引き起こし、糖尿病や脳梗塞、心筋梗塞などの合併症を引き起こします。

特に、日本人では高血圧から脳梗塞や脳出血にかかる人が、欧米人に比べて多い傾向にあります。

高血圧は、遺伝や若い頃からの生活習慣が、複合的に影響しているといわれています。高血圧の原因となる生活習慣を見直していきましょう。

高血圧の基準

- 診察室血圧 収縮期血圧 140 mmHg 以上 または 拡張期血圧 90 mmHg 以上
- 家庭血圧 収縮期血圧 135 mmHg 以上 または 拡張期血圧 85 mmHg 以上

高血圧の予防

- 食塩摂取量を制限する
醤油やソースなどの調味料の使用を控える。味噌汁は 1 日に 1 杯までにする、など。
- 適正体重を維持する
肥満は心臓に負担をかけ、全身の動脈硬化を促進します。
- 適度な運動をする
通勤途中で一駅分歩くなど、マイペースに続けられる運動がおすすめです。
- 禁煙
- アルコールの摂取量は適量にする



OBP クリニックだより

家庭血圧を測定してみましょう

- 上腕血圧計を選びましょう
- 朝と夜に測定します
朝の測定 起床後1時間以内 かつ 朝食前 かつ 服薬前
夜の測定 就寝直前
- トイレを済ませ、1～2分椅子に座ってから測定します

生活習慣の改善をしても家庭血圧 135 / 85 mmHg 以上が続く場合、受診をおすすめします。
血圧についてお悩みの方は、お気軽に当クリニックまでご相談ください。

脳ドックのご案内

寛友会クリニック（大阪市福島区）と提携し、脳ドックを開始しました。

検査項目

頭部 MRI、頭部 MRA、頸部 MRA

検査価格

38,000 円（税別）

検査をおすすめしたい方

- 両親あるいは兄弟に、くも膜下出血が発生した方
- 本人または両親、あるいは兄弟、ご親戚に心筋梗塞や狭心症、脳卒中などの病歴がある方

ご注意

脳ドックは健康診断のオプション検査となります。単独受診はできません。

脳ドックは寛友会クリニックでの受診となります。

上記検査に関するご予約・お問い合わせ

OBP クリニック 健診受付 06-6941-8687

