



## 血圧を指摘された時は

問 稲城市保健センター

☎378-3421

血圧140以上、拡張期血圧90以上で血圧が高いことが確認された場合は、医療機関に相談し、そのまま様子を見て、塩分制限、肥満解消、運動、禁煙、アルコールの適正摂取を行い、生活習慣を改めましょう。

血圧が高くても、何も体に異変の自覚がない場合も多いですが、長い間血圧が高い状態が続くと、心臓の症状、血管の動脈硬化が進み、脳梗塞などの症状、腎臓に対する影響等で症状が出ることもあります。医師に相談し、経過を見ながら診察・健診を受けましょう。

特定健診や毎年の会社の健診などで、血圧を指摘される場合が多いと思います。血圧について健診でチェックを受けられたら、まずは落ち着いた環境で、何度か測定しましょう。収縮

その後、定期的に血圧を確認し、それでも血圧が高い時、あるいは他に病気があったり、その病気の関連で血圧が高い時には、治療のため薬剤の服用が必要となる場合もあります。今は様々な降圧剤があるので、相談されることをお勧めします。

また、糖尿病、腎疾患、その他の疾患がある時は、血圧の目標値が変わることがあるので、お近くの医療機関やかかりつけ医にご相談ください。

稲城市医師会 安部 徹