



高血圧で起こりやすい病気

【脳血管疾患】脳出血・脳梗塞・くも膜下出血【心臓疾患】狭心症・心筋梗塞・心肥大【腎臓疾患】蛋白尿・腎不全・慢性腎臓病など

高血圧を予防するには

- ① 減塩を心がける。【1日の塩分摂取量】男性8g未満、女性7g未満に変更されました。(厚生労働省 2015年)
② バランスのとれた食生活に。
③ 太り過ぎに注意。
④ ストレスをためない。
⑤ 適度な運動をする。
⑥ 日常生活は規則正しく。 - 4 -

5月も中旬となり、健康診断を受けられた方も多いことでしょう。その中で多くの皆さんから心配の声を聴くのが血圧のお話です。

今号は、高血圧と生活習慣での注意点を紹介します♪

血圧とは、血液が血管を流れる時、血管の壁にかかる圧力のことを言います。血圧は皆さんもご存じのように、上といわれる最大血圧と下といわれる最少血圧で表されます。

最大血圧とは、心臓が収縮して全身に血液を送り出す時、血管に加わる圧力が最も高い時の事をいいます。 - 1 -

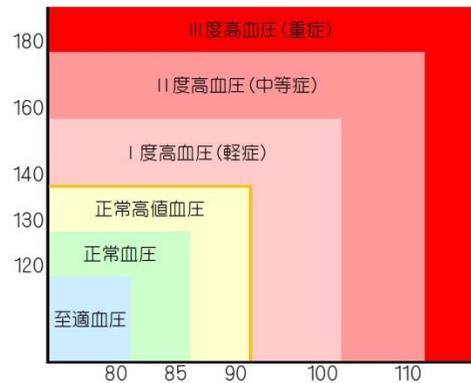
- ⑦ アルコールはほどほどに。
⑧ 禁煙(節煙)の実行。
⑨ 便秘解消。

血圧を測る時の注意点

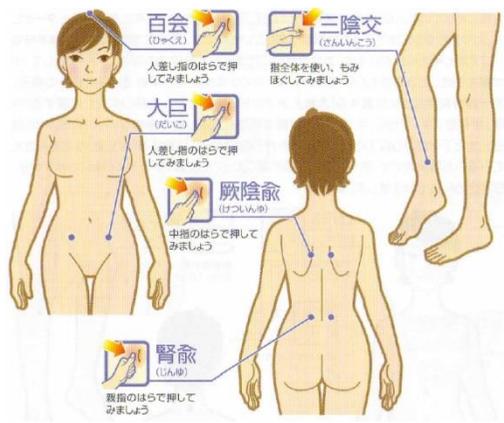
- 1. トイレを済ませてから測る。
2. 毎日同じ時間に測る。
3. 体の力を抜きリラックスする。
4. 心臓の高さにした上腕の血圧を座って測定する。
5. 信頼できる血圧計を選択する。上腕タイプが正確に測れます。
血圧は、1日を通じて一定ではなく、時間や環境によって変化します。正しい生活習慣を心がけ、定期的に測定をし、血圧の管理をしましょう。

最少血圧とは、心臓が拡張して全身に送り出した血液が心臓に戻る時、血管に加わる圧力が最も低い時の事をいいます。では、みなさんご自分の血圧をご存じですか？

★ 血圧基準値 ★



∞ 高血圧症のツボ ∞



☆温めたり、押したり
してみてください☆

この基準値は世界共通で用いられる数値で、最大 140 最少 90mmHg 以上の血圧を高血圧と分類します。数値により I, II, III 度に分類されこの中に、高齢者に多い収縮期高血圧も含まれます。これは最大 140 以上最少 90 未満の状態を指します。

収縮期高血圧の最大の原因は、動脈硬化にあるといわれています。心臓が送り出した血液が硬い血管を通る際、血管が膨らみにくくなるため最大血圧が高くなります。また、逆に血液が心臓に戻る時は、血管壁の硬さが強いいためすぐに圧力が抜け、最少血圧が低くなります。 - 3 -

- 百会：頭のてっぺん中央
● 大巨：おへそ下から指3本分下で、そこから指3本分横
● 厥陰俞：肩甲骨上下の真ん中の高さにある背骨から外側へ指2本分
● 腎俞：肋骨の下端高さで背骨の際
● 三陰交：内くるぶしから指4本分上、すねの骨の内側際

参考画像 セイリン株式会社
発行 大橋針灸療院 おおはし接骨院