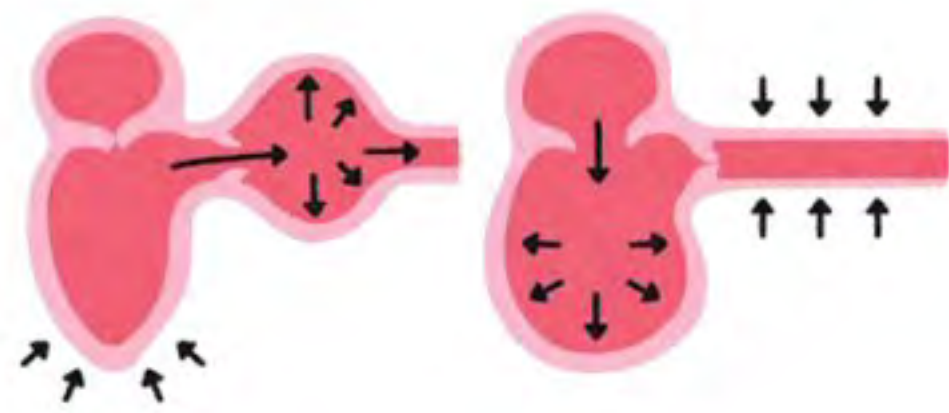


血圧とはなんでしょう？

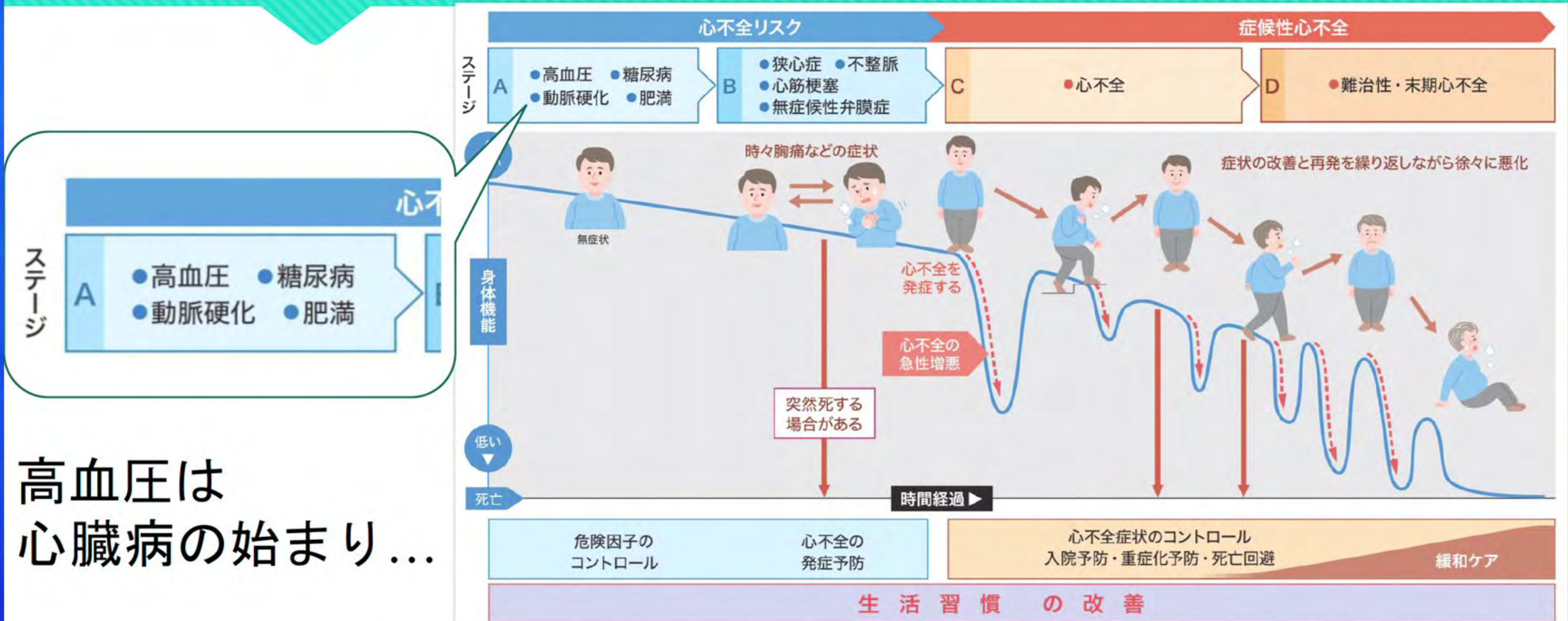
- ・心臓から全身に送り出された血液が**血管の壁を押すときの圧力**
- ・心臓が縮んだり広がったりすることで発生
- ・血圧の値は、心臓から押し出される血液量（心拍出量）と血管収縮の程度やしなやかさ（血管抵抗）によって決まる



血圧と心臓病は
密な関係



高血圧と心臓病は関係ありますか？



高血圧は
心臓病の始まり...

(厚生労働省・第4回心血管疾患に係るワーキンググループ資料2、p3を基に作成)

どのくらいの血圧の値がいいの？

目標

診察室血圧 **140/90**mmHg以下

家庭血圧 **135/85**mmHg以下

朝と夜の1日2回
落ち着いた状態で座って測定



高血圧を予防するために生活習慣を見直そう

減塩

食塩摂取量6g/日未満

節酒

アルコール量
男性20～30ml/日以下
女性10～20ml/日以下

食事

積極的に摂取：野菜や果物・魚など
避ける：コレステロール・飽和脂肪酸

肥満の予防や改善

体格指数 (BMI) 25.0kg/m²未満

運動

毎日30分以上または
週180分以上の運動

禁煙

喫煙のほか間接喫煙も避ける

その他

防寒
情動ストレスのコントロール



こんな症状の場合はすぐに受診を！

心不全の症状が悪化した時の対応 **こんな 症状がある場合は要注意**



緊急受診が必要な状態

以下の症状が現れた場合は、危険な状態です



血圧が低く、フラフラする

息切れがずっと続く

急激に脈が速くなり、気を失いそうになる

横になっても息が苦しい、苦しくて横になてられない

ただちに受診が必要です！
すぐに医師に連絡を！



早めの受診を検討すべき状態

以下の症状が現れた場合は、心不全が悪化しています



数日で2～3kgの体重増加

2～3kg

息苦しさが増した

足のむくみがひどい
(指で押すと、しばらくへこんで戻らない)

食欲がない

できるだけ早く受診しましょう。
服薬、食生活など見直しが必要です！

