

令和元年度 循呼センター出張医療講座-2

# 高血圧っていったい何が問題なの？



日時 令和2年 1月 8日(水)10時00分～11時30分  
会場 西富岡町内会館  
講師 神奈川県立循環器呼吸器病センター  
慢性疾患看護専門看護師 鶴見 恵子 氏

1月8日(水)本年度2度目の出張医療講座「血圧っていったい何が問題なの？」が開催されました。  
慢性疾患看護専門の鶴見看護師さんによる血圧のお話の内容は  
①血圧って何？  
②血圧が高いと何がいけないの？ 等とてもわかりやすく、血圧の測り方、治療や減塩の話など、血圧の基本を改めて認識させて頂くことが出来ました。  
寒くて強い雨の降る中、36名の皆さまに参加頂きありがとうございました。 浅野

## 高血圧の治療

### 第一は、生活習慣の修正である

生活習慣の修正項目	
項目	要点
減塩	6g/日未満
食事	野菜・果物 積極的摂取 <sup>注</sup>
脂質	コレステロールや飽和脂肪酸の摂取を控える 魚(魚油)の積極的摂取
減量	BMI(体重(kg)÷[身長(m)] <sup>2</sup> )が25未満
運動	心血管病のない高血圧患者が対象で、有酸素運動を中心に定期的に運動を行う(毎日30分以上を目標とする)
節酒	エタノール換算で男性20-30ml/日、女性10-20ml/日以下
禁煙	喫煙だけでなく受動喫煙も防止する

注 重篤な腎障害を伴う患者では高K血症をきたすリスクがあるので、野菜・果物の積極的摂取は推奨しない。糖分の多い果物の過剰摂取は、肥満や糖尿病などのカロリー制限が必要な患者では勧められない。

(高血圧治療ガイドライン2019より)

## 2. 血圧が高いと何がいけないの？

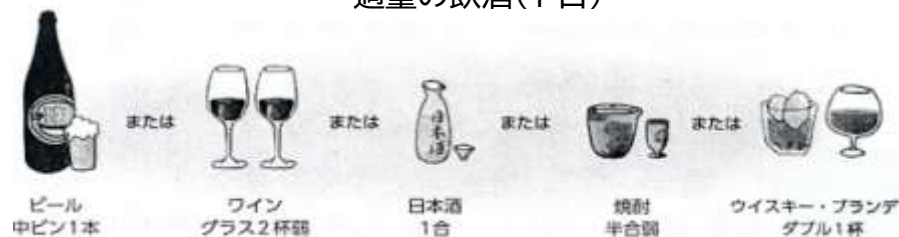
高血圧がいろいろな病気を引き起こしていきます。



## 減塩の工夫



## 適量の飲酒(1日)



## 高血圧の治療

### 第二は、降圧薬治療である