



Q：健康診断で血圧が高いと言われました。高血圧について教えてください（47歳・会社員）

A：現在、高血圧の患者さんは、全国で約4千万人（推定）。高血圧が原因とされる心疾患や、脳血管の疾患（脳卒中など）は死因の上位を占めています。疫学調査によると、血圧が高い人ほど、これらのリスクが高くなります。

現在の「高血圧」の基準は、収縮期血圧が140mmHg（ミリエイチジー）以上、拡張期血圧が90mmHg以上で、どちらか一方でもその基準を超えれば「高血圧」と診断されます。

高血圧の治療の際は、まず

生活習慣の改善が重要となります。中でも、塩分を控えることは、日本人の食生活上、最も重要。1日6g未満を目指しましょう。そのほか、野菜や果物、魚（魚脂）の摂取、コレステロールや飽和脂肪酸を控える、適正体重の維持、適度な運動、アルコール制限、禁煙が挙げられます。



しかし、注意事項や治療、薬物療法は、持病や環境など個人差があるものなので、医師の指導管理が必要です。生活習慣を見直す際は、医師に相談してみましょう。

（岡田俊一・おかだ内科クリニック院長、甲府市北口2-9-12、ニシコー北口駅前ビル2F）

☎055・288・1801