

血圧管理をしましょう

脳卒中の最大の危険因子は高血圧です。血管の壁は本来弾力性があるのですが、高血圧状態が長く続くと、血管はいつも張りつめた状態におかれ、次第に厚ぼったく、しかも硬くなります。そして、一部では脂肪やカルシウムが付着し、血液の流れを悪くします。硬く狭くなった血管に高い圧力で血液が流れるため、破れやすく、詰まりやすくなるのです。

血圧が高い人は、医師の指導に沿って血圧を目標値まで下げるように心がけましょう。病院に行くとき緊張して血圧が上がることも多いため、最近では家庭で測る血圧の方を優先するようになってきました。(表 1) 家庭血圧は、朝(起床後1時間以内、排尿後、食前)と、夜(就寝前)の1日2回測定します。朝・晩ともに2回測り、その平均値を記録します。

(表 1)

治療による目標血圧値(成人血圧、単位はmmHg)

	診察室血圧	家庭血圧
若年者、中年者、 前期高齢者(～74歳)	140 かつ 90 未満	135 かつ 85 未満
後期高齢者(75歳以上)	150 かつ 90 未満	145 かつ 85 未満
	(様子を見ながら下げられれば)	
糖尿病患者、タンパク尿の ある慢性腎臓病患者	140 かつ 90 未満	135 かつ 85 未満
	130 かつ 80 未満	125 かつ 75 未満

出典：「高血圧の話」NPO 法人日本高血圧学会

血圧管理は生活習慣病の予防や改善に役立ち、ひいては脳卒中の予防にもつながります。



脳卒中を予防するには？

どんなことを心がければいいの？
～血圧について～

お問い合わせ

船橋市リハビリセンター
総合相談窓口まで
船橋市飯山満町2丁目519番地3
TEL：047-468-2001
<http://www.funabashi-rehacen.com>



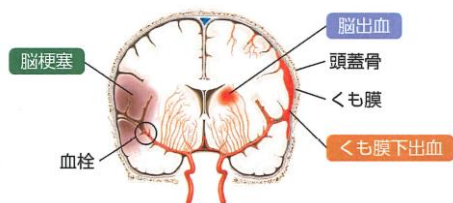
リーフレット No.4

脳卒中とは

脳卒中とは、脳の血管の異常によって脳の組織が障害され、急に神経症状（麻痺や言語障害など）が現れる病気です。脳卒中は1つの病気ではなく、血管が詰まる「脳梗塞」と、血管が破れる「脳出血」、「クモ膜下出血」の総称です。

(図1)

図1 脳卒中の種類



出典：「知っておきたい循環器病あれこれ」No.114・脳出血 最新情報と対処法・国立循環器病研究センター 脳血管内科 吉村壮平氏

脳卒中は命に関わる病気です。平成26年の統計では、がん、心疾患、肺炎に次ぎ、日本人の死因の第4位*になっています。また、命が助かっても後遺症が残ることが多く、「寝たきり」になることも少なくありません。

脳卒中は予防することができます。高血圧、脂質異常症（高コレステロール血症など）、糖尿病、不整脈などの病気や、喫煙、過食、多量飲酒、などの良くない生活習慣を持っていると、脳卒中になりやすいことがわかっています。これらは危険因子と呼ばれ、十分に治療・管理することが予防につながります。特に複数の危険因子を持っている方は要注意です。

※厚生労働省「平成26年人口動態統計月報年計(概数)の概況」より

脳卒中予防の10か条

(日本脳卒中協会)

脳卒中の主な危険因子に対する注意を喚起し、禁煙や塩分・脂肪分控えめの食事、適度な運動を勧め、万が一発症した場合の救急対応の重要性を謳ったものです。

- 1 手始めに 高血圧から 治しましょう
- 2 糖尿病 放っておいたら 悔い残る
- 3 不整脈 見つかり次第 すぐ受診
- 4 予防には タバコを止める 意志を持って
- 5 アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒
- 6 高すぎる コレステロールも 見逃すな
- 7 お食事の 塩分・脂肪 控えめに
- 8 体力に 合った運動 続けよう
- 9 万病の 引き金になる 太りすぎ
- 10 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ
お薬は 勝手にやめずに 相談を！



1 手始めに 高血圧から 治しましょう

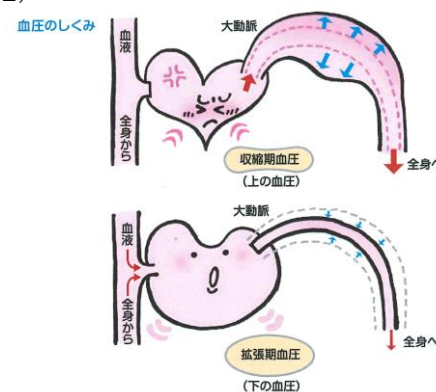
血圧とは

血液は、人間が生命を維持していくために不可欠な酸素や栄養を体の各部分に運搬し、老廃物と炭酸ガスを運び去る役割を果たしています。血圧とは、心臓から送り出された血液が動脈の内壁を押す力のことです。

最高血圧・最低血圧とは

心臓は、収縮と拡張を繰り返して血液を送り出しているため、動脈の中の血圧は心臓の収縮、拡張に応じて上がったり下がったりします。動脈の血圧が心臓の収縮により最高に達したときの値が「最高血圧」、心臓の拡張により最低に達したときの値が「最低血圧」です。(図2)

(図2)



出典：「高血圧の話」NPO 法人日本高血圧学会