

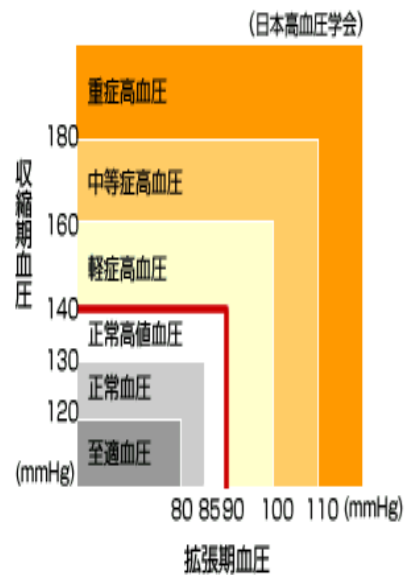
第74回三州健康教室だより

平成20年2月15日、当院で健康教室を開催致しました。地域の方々を対象に行っておりますが、参加できなかった方も健康増進の為にこの内容を知っていただきたく、教室だよりを発行しましたのでご覧ください。



高血圧の分類とリスク

■ 成人における血圧の分類

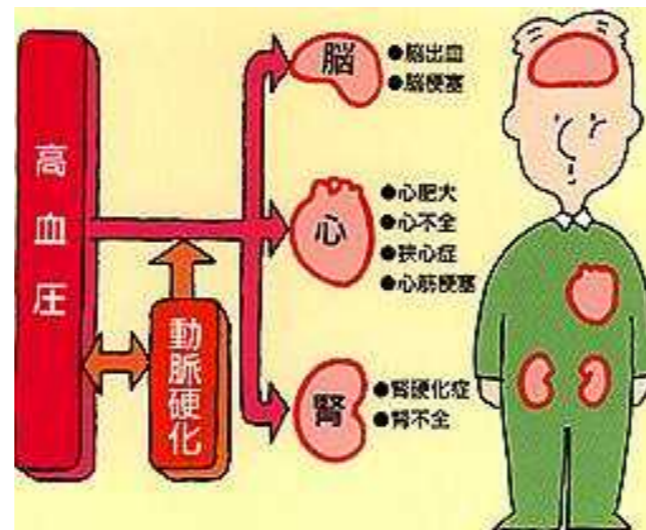


■ 高血圧の分類とリスク

血圧分類	軽症高血圧	中等症高血圧	重症高血圧
血圧以外のリスク要因			
危険因子なし	低リスク	中等リスク	高リスク
喫煙、高脂血症、肥満などの危険因子が1~2個ある	中等リスク	中等リスク	高リスク
糖尿病、臓器障害、心血管病などの危険因子が3個以上ある	高リスク	高リスク	高リスク

2004年高血圧ガイドラインより

高血圧の合併症



高血圧の治療

(1) 食塩制限 1日6g未満 (6g)

(2) アルコール摂取量の制限 1日あたり、エタノールで男性は20~30ml以下、女性は10~20ml以下。

(3) 運動療法 血管病のない高血圧者が対象。酸素運動を毎日30分上定期的に行う。

(4) 適正体重の維持 BMI (体重(Kg)÷身長(m)²)で25を超えない

(5) 野菜・果物の積極的摂取 コレステロールや飽和脂肪酸の摂取を控える(*)

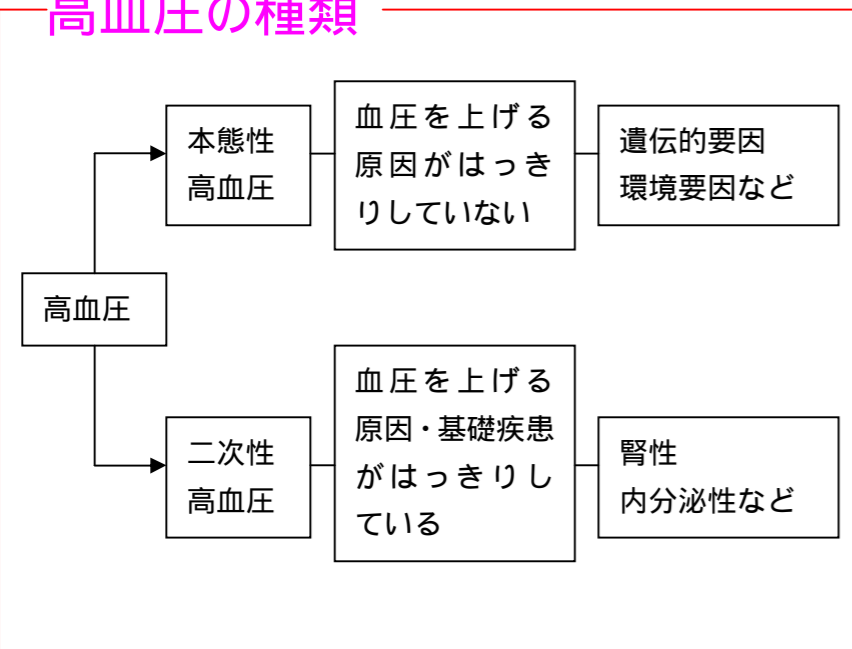
(6) 禁煙

降圧目標

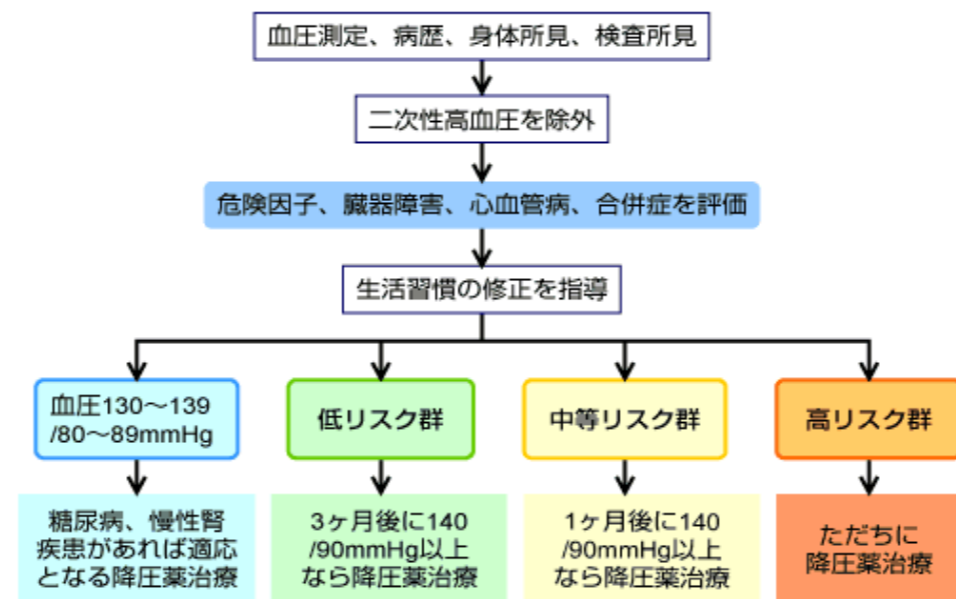
高齢者 (65歳以上)	140/90mmHg未満
若年・中年者	130/85mmHg未満
糖尿病患者・腎障害患者	130/80mmHg未満

高血圧は“サイレントキラー”とも呼ばれ、無症状のうちに進行していき、脳卒中や心臓病、腎臓病などの病気を引き起こします

高血圧の種類



初診時の高血圧管理計画



日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2004」より作成

家庭血圧の意義

血圧は、運動・安静・入浴・排便・食事・睡眠・体調・精神緊張の条件で著しく変わります。測る前には、5~10分位安静にし条件を一定にした状態で測る事が望ましいです。家庭でリラックスした状態で血圧を測る事により白衣高血圧・早朝高血圧・仮性高血圧などの判断や薬物治療のコントロールに有効です。

腕で測定する血圧計が望ましい。

腕を締め付ける衣服を着ている場合は、脱衣のうえ測定する。

次回の三州健康教室は、3月21日(金)「肺がん」のお話です。

お問い合わせ

三州健康教室スタッフ一同
責任者：川内京子