

高血圧を知り備えよう！ NO.2

こまめな測定で高血圧対策を！

今回は副院長の循環器内科専門医、美馬敦医師に高血圧対策について伺いました。



▲美馬 敦医師

基本となっています。測

り方も、安静に座った状

態で、手は心臓の高さに

することが決まっています。

市販の血圧計は手首

で測定するものも多いで

す。日々の変化の目安に

するなど参考にはなりま

すが、絶対値としては使

えません。上腕で測定で

きる血圧計がない人は、

病院などの上腕で測るこ

とができる場所ので、定期

的に測定していただけれ

ばと思います。

血圧が高い状態をすつ

と放置していると、臓器

に何かしらの障害が起き

てしまいます。心臓肥大

が起きている可能性や脂

質異常症や糖尿病が始

まっている人も多くいま

す。そうなる前に、自分

が高血圧だと気づいた時

には、そのまま放置しな

いで血圧を下げてほしい

です。

寒い時期は、体が冷え

るのを防ぐため熱を逃さ

ないようにと、末梢血管

が収縮します。すると血

流が悪くなり、血圧が上

がりやすくなります。特

に季節の変わり目が要注

意です。急に寒くなる時

期に、脳梗塞や心筋梗塞

が多くなります。最近ほ

多くの人が定期的に健康

診断を受けていますので、自分が高血圧だと気づく機会は増えました。あとは、そのまま放置しないことです。自分の血圧が高いかどうかを自覚して、早めに対策することを心がけてください。

社会福祉法人

恩賜財団 済生会今治病院

今治市喜田村7丁目1番6号

<https://www.imabari.saiseikai.or.jp/>

☎0898-47-2500

