

診療所  
待合室  
高血圧症について

大山口診療所

久野 宣年

「高血圧症」でまず知っておくことは、血圧は少々高くても、また低くても症状として現れることはないということです。血圧が少々高くても、反対に低い場合でも安静にしていなくてはいけない、入浴できないということはありません。朝起きる時は活力を持って目が覚めるように血圧は上昇します。運動する時や食事する時の血圧は20や30 mmHgはすぐ上昇します。普段上の血圧が120 mmHgの人でも運動中の血圧は160〜180 mmHgまで上昇し、これが正常です。運動している時には血圧が上昇しないとふらふらして運動できません。

また反対に眠っている時、運動や食事をした後、風呂に入った後は血圧は普段より低下します。このような血圧の変動は心臓の血管の神経がうまく働いて血圧を調整しているからです。一方、脳にかかる血圧は体の血圧が変動してもあまり変化しないように調整されています。

したがって、血圧測定のために血圧が変動して、時には上の血圧が160台や180台になることがあってもあまり心配はいりません。安静にしていれば普段の血圧に

戻っていきます。血圧の変動を心配し過ぎること自体が動悸やふらつきなどの症状を引き起こしている場合もあります。

では、高血圧とはいくら以上のことをいうのでしょうか。

2014年の日本高血圧学会のガイドラインでは75歳未満の人は診察室での血圧が140/90 mmHg以下が降圧治療の目標で、75歳以上では150/90 mmHg以下となっています。糖尿病や腎臓病の人は130/80 mmHg以下と目標が低く設定されています。血圧の変動は大きく、一回血圧を測定して目標値を上回ってもすぐに高血圧症とはいえません。一応の目安と考えてください。

また、高齢者で体力が著しく低下した人では、血圧がかなり高くても降圧剤を使用しない方が生命予後がよい場合もあります。

年齢とともに血圧が上昇するのは自然なこと、また必要なことでもあります。高血圧のガイドラインでは家庭で測定した血圧値を重視し、血圧の自己測定を推奨しています。このため高血圧の治療中、自分で血圧を測定する人が増えています。

血圧を気にしすぎることがストレスとなつて体調を崩す人もあるので、血圧の多少の変動は気にせず、脳の血圧は変動しないと考えて気楽に治療を続けてください。その方が結果として血圧も安定するので

なかやま温泉  
だより  
vol.8



◆なかやま温泉  
☎ 0858-49-3330

こんにちは。なかやま温泉ゆーゆー倶楽部ナスパルです。

暑さもやつと落ち着き、過ぎやすい日が増えてきましたが、朝晩の寒暖の差が激しい日もありますので、皆さま体調にはお気をつけください。

さて、今回のご案内ですが、9月から毎月1回日曜日に、『なかやま温泉朝市』（フリーマーケット）を開くことになりました。中山地区の有志のみなさんが、町おこし事業の一つとして立ち上げられました。

出店は町内外のどなたでもできます。朝採れの新鮮な野菜や、市場に出せない規格外の野菜、家のタンスや倉庫に眠っている洋服や雑貨・本・おもちゃなど。もう使わなくなつてしまった物でも、他の

なかやま温泉朝市

日時：9月7日(日)  
販売時間：9時～11時30分  
会場：なかやま温泉エリア  
出店費用：1ブース500円  
(180cm×180cm)  
受付：8時30分～  
主催：やらいや逢坂  
問い合わせ先：なかやま温泉  
☎ 0858-49-3330

人にとつては「使いたい」と思う、必要な物かもしれませんが、出店して売りたい方を募集します。

※【注意事項】

会場では発電機、火気の使用はできません。法律に違反する物品の販売は禁止。出店の事前受付はしていません。フリーマーケットがどんなものか分からなくて不安という方は、まずは様子見がてら、お客さまとしておでかけください。

毎月1回のお楽しみ、ご家族みんなで掘り出し物を見つけてください。

フリーマーケットにお越しの際は中山温泉にも、ぜひ立ち寄りください。