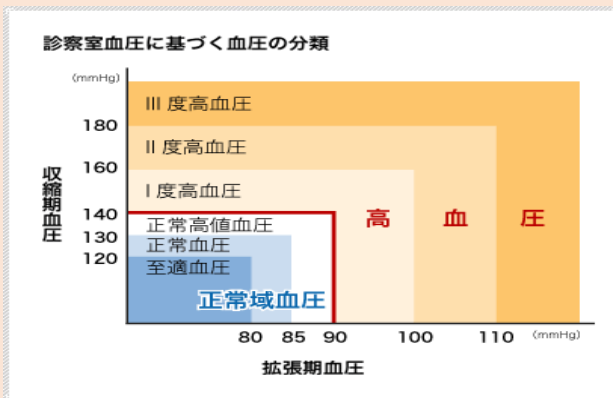


血圧とは、血液が全身に送り出される際の**血管にかかる圧力**のことです。この**圧力が基準値以上の状態が続く状態を高血圧**といいます。みなさん自分の血圧を把握していますか。高血圧の数値や症状、原因、予防法について解説していきます。

日本高血圧学会のガイドラインによると、**診察室で測定した血圧が140/90mmHg以上**、**家庭で測定した血圧が135/85mmHg以上**を「**高血圧**」としています。



当院は、血圧、心拍数を測定することができる機械を導入しています。歯科診療室で血圧を測ると普段より少し高めに測定されます。



症状)
高血圧の自覚症状として、**頭痛、めまい、肩こり、むくみ、動悸**など起こることがあります。はっきりとした自覚症状がないため、知らないうちに高血圧が進行し、気づいたときには**脳卒中、心筋梗塞や腎不全**などの合併症を起こしてしまうことがあります。高血圧の怖さは、こうした合併症を起こしてしまうことです。

原因)
高血圧はほとんどが原因不明と言われていますが、生活習慣や遺伝など関係していることが解明されています。生活習慣として、**塩分の取り過ぎ、肥満、ストレス、タバコ、運動不足**などが挙げられます。

- 予防法)
- **食事は塩分を控えめにする**
 - **軽い運動、ウォーキング**
 - **禁煙**

