



高血圧新聞

血圧は、120/80mmHg以下を至適血圧と言われてます。130/80mmHg以下は正常血圧、130～139/80～89mmHgまでは正常高値血圧です。

140/90mmHg以上は、高血圧症です。140～159/90～99mmHgは1度(軽症)、160～179/100～109mmHgは2度(中等症)、180/110mmHg以上は3度(重症)です。

塩分の摂取量が多いことが原因です。また、体重が多く肥満気味、野菜が少ない、運動不足も血圧が上がる原因になります。ホルモンバランスの異常も原因になることがあります。

血圧が高いと、心臓や血管、腎臓、脳に影響します。

心臓では血圧が上がることにより負担が大きくなり、心臓が大きくなり、心不全の原因になります。

血管では、血管年齢が上がることにより、血管の中が狭くなり、脳梗塞、心筋梗塞の原因となります。

血圧が高いことで血管に負担がかかり、血管が裂ける大動脈解離の原因となります。血圧が140/90mmHgを超えることが多くなると、統計的な話ですが、脳出血が増えます。腎臓は、塩分の摂取過多が負担になり、腎臓が硬くなる腎硬化症が起こります。

