

高血圧

高血圧とは？

高血圧とは、血圧が正常範囲を超えて高く維持されている状態です
血圧の薬は一生飲み続けなければならないと思いますが、生活習慣を改善すれば、薬をやめることができるかもしれません

基準値

130以上

上の血圧が

85以上

または 下の血圧が を高血圧といいます

合併症

主な合併症は、脳内出血・心臓肥大・心不全・狭心症・心筋梗塞です

生活習慣の改善

- ・塩分を控えましょう
 - ・タバコの本数を減らしましょう
 - ・カリウムを多く含む食品(バナナ・ミカン等)を摂りましょう
- ただし、腎機能が低下している方は控えてください