

### 高血圧をどうするか



一・最大血圧一四〇、最小血圧九〇未満が正常血圧といわれています

最近では、糖尿病、高脂血症の人などは、一二〇 八〇位まで下げたいといわれています。

### 二・血圧は変動しています

血圧は体に血液を循環させるための圧力です。

運動している時など体が血液の強い循環を必要としている時には、血圧が上がらないとうまくゆきません。

会話、食事、排便などで血圧は上昇します。ですから血圧を測るときは、三〇分間位静かにして測るのが基本です。

血圧を測っている時おしゃべりをしてると一〇位高くなりま



### 三・高血圧症

年齢が高くなる、肥満するなどで、血管の弾力性がおちると血圧を高くしないと、うまく体中に血液が循環しなくなりま

それで、血圧を高くして血液を循環させます。そのまましておきま



### 四・血圧のコントロール

一般の人は普段、体がフルに動かなくても良い生活をしてい

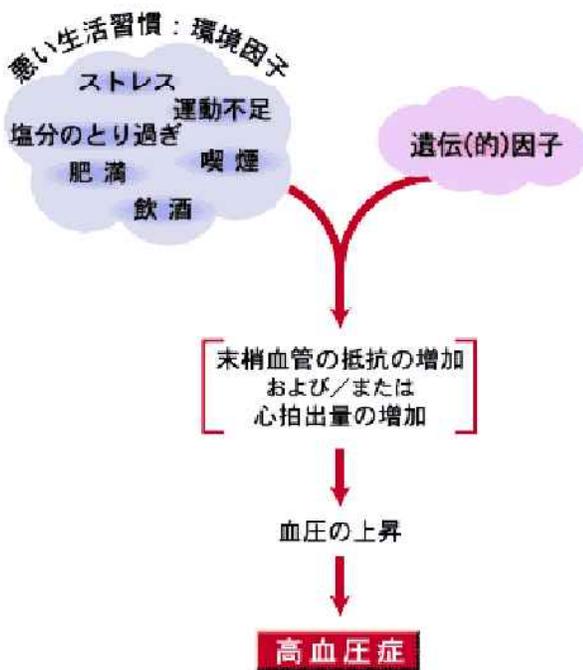
ます。心臓の働きを絞って血圧を下げて、普通の生活に支障はありません。そうして心臓や血管の老化を少くしたいものです。

### 五・血圧のコントロールはずっと続けます

こういう悪循環になってしまった人に血圧を下げる薬を使

この人の生活環境が大きく変わるとか、太っていた人が痩せたとか、大きな変化がないかぎりコントロールを続けなければなりません。ですからほとんどの人は一生薬を続けることになります。薬を止めると血圧はすぐに高く戻ってしまいます。こういう時に脳梗塞などが起

### 高血圧症になるまで



### 六・血圧の薬は一日一回のものが多い

血圧の薬は、この頃一日一回のものが多いので、一番忘れずに服む朝食後となっています。朝食をしなかったから服まなかったという人もいますが、その時間ということですので、食事をしたかどうかとは関係ありません。忘れた時には、思い出した時に服んで下さい。

院長



### 11月・12月の休診日

休診 日曜・祭日  
午後休診 水曜・土曜

E・メールを送って下さい。  
norikazu@okutu.jp

12月29日(木)午後  
~1月3日(火)  
1月4日(水)午後  
年末年始



みなさんの質問や投稿をお待ちしております。  
受け付けからのお願い  
月初めには必ず保険証を受け付けにお出し下さい。  
診察券は毎回お持ち下さい。  
編集に当たり校正には十分注意致しましたが、誤字・脱字等がありましたらご容赦下さい。