

## 健診で高血圧を指摘された方へ



血圧は労働安全衛生法の指定項目です。

上の収縮期血圧が 120mmHg（水銀柱）、下の拡張期血圧が 80mmHg を正常としています。

診察室血圧では 140/90、家庭血圧では、135/85 以上で高血圧です。

この値を超えると心臓病や脳血管疾患の発症が増えるため、病的な状態とされています。

診察室一回の血圧のみでは判断できないこともあります。高血圧を指摘されたら医療機関を受診してください。

特に、上の収縮期血圧 150 以上または下の拡張期血圧 98 以上は受診をお勧めします。

この血圧値以下の場合でも心電図の異常や尿蛋白、腎機能（尿酸やクレアチン）が高い方も同様に受診を推奨します。

このような場合、自覚症状がなくとも心臓や血管などの臓器障害がすでに起きていることが多く、過労、不眠、ストレスなどが加わると脳梗塞や心臓病をおこす危険性が高くなります。

愛知三の丸クリニックでは高血圧の専門外来があります。

お電話でご予約ください（医科予約専用電話：052-961-7012）。

### ◆◆◆健康情報誌「愛知三の丸クリニックだより」を発行しています！◆◆◆

血圧が健診では高く、自宅では低い場合は「白衣高血圧」と呼ばれています。

血圧測定法に誤りがなければ、緊張による血圧上昇を反映している可能性があります。最近の調査結果では、白衣高血圧も、後年、本当の高血圧に進行することがあり慎重に対応が必要とされています。白衣高血圧については、以下をお読みください。



【愛知三の丸クリニックだより第16号(平成31年2月)】※

血圧については既に内服治療中の方も多いかと思えます。内服しても血圧の変動が大きい方や、血圧が下がらない方は以下をお読みください。

血圧の変動が大きい【愛知三の丸クリニックだより第14号(平成30年12月)】※

血圧が下がらない【愛知三の丸クリニックだより第15号(平成31年1月)】※

※愛知三の丸クリニックホームページ「▶愛知三の丸クリニックだより」よりご覧ください。



### ◆◆◆高血圧について、よくある質問(FAQ)◆◆◆



Q1 なぜ 140/90mmHg 以上を高血圧として治療が必要なのですか？

A1 この値を越えると脳梗塞や心臓病が増加するためです。  
自覚が出る前に血管や心臓、腎臓が劣化します。



Q2 血圧の薬を飲むと一生やめられないので、飲まない方がいいですか？

A2 睡眠剤や抗不安薬の依存性とは異なります。ただし、生活習慣の改善により降圧薬を、減量または中止することはあります。



Q3 なんにも治療しないで血圧が高いまま経過をみるとどうなりますか？

A3 近年は高血圧を治療しない場合は珍しくなりましたが、いずれ脳卒中、心不全、腎不全などを起こして倒れます（健康で生活できる寿命が短縮します）。

地方職員共済組合愛知県支部 愛知三の丸クリニック

TEL 052-961-7011（代表）

URL <https://www.sannomaru-hp.jp>