

高血圧症とは： 血圧の高い状態が「長く続く」ことです。普通、自覚症状を感じることはありません。血圧は、体調や疲労、ストレスなどいろいろな条件で変動しますから、同じ血圧が続くことの方がまれです。血圧が、「いつも 140/90 mmHg」を超えるようなら受診しましょう。

なぜ下げる必要が： 高血圧は、動脈硬化を進める危険因子のひとつです。高い血圧が「何年も続くと」、血圧の低い人達に比べて動脈硬化が進みやすく、脳梗塞や狭心症、心筋梗塞などを起こしやすくなります（治療目標値が決められています）。

血圧の測り方： 少なくとも15分間は静かに座っていた後で測ります（安静時血圧）。測定前の30分以内に、カフェインが含まれている飲み物を飲んだり、たばこを吸ったりすると血圧が上昇するので控えます。数回測って一番低い値を、安静時の血圧と考え治療の目安にします。

- 服はまくりあげて、裸の二の腕にカフを巻く
- カフは肘関節にかからないように巻く
- 腕は机などに乗せ、心臓と二の腕が同じ高さになるようにし、必要があれば枕などで支持をして、二の腕の緊張を解く

家庭血圧： 自宅でリラックスしているときに測るほうが正しい血圧が測れると考えられます。指先や手首で測るタイプの血圧計では、正確に測れないことがあります。次のようなことに気をつけて測ります。

- 朝と夜、それぞれ少なくとも1回は測る
- 測る時は、安静にする
- できるだけいろいろな時刻に測って比較する
- 測った結果をノートなどに記録し、かかりつけ医にみせる
- 計った時刻と脈拍数も一緒に記録する

115/75mmHg までは、血圧が低いほど心臓・血管に病気を起こす危険度が下がるという報告もあります。