

高血圧症

High Blood Pressure (Hypertension)

Blood pressure is the force put on the walls of the blood vessels with each heartbeat. Blood pressure helps move blood through your body.

血圧とは、心拍のたびに血管の壁にかかる力です。血圧は血液を体に送り出すのを助ける働きをします。

Taking Your Blood Pressure

Blood pressure is often checked by putting a wide band called a cuff around your upper arm. Air is pumped into the cuff. Your blood pressure is measured as the air is let out of the cuff.

Blood pressure is one number over a second number. You may hear your doctor say 110 over 72 (110/72), for example.

- The top number is higher and is called the systolic reading. It is the pressure in the blood vessels when the heart pumps.
- The bottom number is lower and is called the diastolic reading. It is the pressure in the blood vessels when the heart rests between beats.

血圧の測定

通常、血圧はカフと呼ばれる幅広のバンドを上腕に巻きつけて測定します。ポンプでカフに空気が送り込まれ、カフから空気が抜けるときに血圧が測定されます。

血圧は上下2つの数値で表わされます。例えば、主治医が上110、下72 (110/72) というのを聞いたことがあるかもしれません。

- 上の(大きい方の)数値が収縮期血圧です。これは心臓が血液を送り出すときに血管にかかる圧力です。
- 下の(小さい方の)数値が拡張期血圧です。これは心拍の間に心臓が拡張しているときに血管にかかる圧力です。

Normal Blood Pressure

Normal blood pressure is a top number less than 120 (systolic) and a bottom number less than 80 (diastolic). Each person's blood pressure changes from hour to hour and from day to day.

正常値

血圧の正常値は、上(収縮期血圧)が120未満、下(拡張期血圧)が80未満です。血圧は日や時間によって変化します。

High Blood Pressure

High blood pressure is also called hypertension. High blood pressure is 130 or higher over 80 or higher. There are different stages of high blood pressure, based on how high your numbers are.

A diagnosis of high blood pressure is not made until your blood pressure is checked several times and it stays high.

The harder it is for blood to flow through your blood vessels, the higher your blood pressure numbers. With high blood pressure, your heart is working harder than normal. High blood pressure can lead to heart attack, stroke, kidney failure, and hardening of the blood vessels.

Signs of High Blood Pressure

The only way to know if you have high blood pressure is to have it checked. Most people do not have any signs. Some people may have a headache or blurred vision.

Your Care

Blood pressure control is very important. If you have high blood pressure you should:

- Check your blood pressure often. Call your doctor if your blood pressure stays high.
- See your doctor as scheduled.
- Take your blood pressure medicine as ordered by your doctor.
- Take your medicine even if you feel well or your blood pressure is normal.
- Lose weight if you are overweight.

高血圧症

血圧が高い状態は高血圧症と呼ばれます。高血圧症は収縮期血圧が 130 以上、拡張期血圧が 80 以上です。高血圧症には、血圧の測定値がどの程度高いかによって異なる段階があります。

血圧を数回測定して常に高い値であることを確認してから高血圧症であると診断されます。

血管での血液の流れが強いほど、血圧の数値は高くなります。高血圧の状態では通常よりも心臓に負担がかかります。高血圧症は心臓発作、脳卒中、腎不全、動脈硬化などの原因になります。

高血圧症の兆候

高血圧症を発見する唯一の方法は血圧の測定です。ほとんどの人には何の兆候も現れません。頭痛やかすみ目などの症状が認められる場合もあります。

対処法

血圧の管理が非常に重要です。高血圧症の場合、以下の指示に従う必要があります。

- 血圧を頻繁に測定します。血圧が高い状態が続くときは主治医に連絡してください。
- スケジュール通りに診察を受けてください。
- 主治医の指示に従って血圧降下剤を服用してください。
- 体調が良好な場合や血圧値が正常な場合でも薬の服用をやめないでください。
- 太り過ぎの場合は減量してください。

- Limit salt in your food and drinks.
 - Avoid alcohol.
 - Stop smoking or tobacco use.
 - Exercise most every day.
 - Reduce stress.
 - Practice relaxation daily.
- 食事や飲み物からの塩分摂取を制限してください。
 - アルコールを控えてください。
 - 禁煙してください。
 - ほぼ毎日運動してください。
 - ストレスを減らします。
 - リラックスできる方法を毎日実行しましょう。

Call 911 right away if you have:

- A severe headache
- Vision changes
- Chest pain, pressure, or tightness
- Have a hard time breathing or get short of breath
- Sudden numbness, tingling or weakness in the face, arm, or leg
- Sudden confusion, trouble understanding, or trouble speaking
- Trouble swallowing

以下の症状が認められた場合は、直ちに911に電話してください。

- 激しい頭痛
- 視覚の異常
- 胸の痛み、圧迫感、胸苦しさ
- 息苦しさ、または息切れ
- 顔面または手足の突然のしびれ、うずき、または脱力感
- 突然の意識障害、人の言葉が理解できない、または言語障害
- 嚥下障害