

高血圧症

当院は循環器内科専門医（血管病の専門家）が勤務しており生活習慣病にも力を入れています。早期介入によって認知症の予防や命に関わる血管病のリスクを下げる事ができます（脳出血や心筋梗塞など）。

説明：なぜ高血圧がいけないか

血管の中の圧が高くなる（高・血・圧）事で内膜に損傷を起こし、動脈硬化→脳出血などの原因となります。日本人は特に醤油の文化などで塩分摂取が多く脳出血も海外より多いと言われています。家庭の血圧で調整していく事が大切で朝と夜測定します（3日/週以上、朝に低くても夜は高い人などもあります、その逆もあります）。

塩分摂取に関しては食事指導が大切なのでオンラインでの栄養指導の受講をお勧めします（パンフレットをお渡しします）。

診断：高血圧を認めれば 心電図、一般採血、胸部レントゲン、心エコーの検査をして合併症がないかチェックします。高血圧の原因に「いびき」が指摘されています。睡眠時無呼吸検査をご相談下さい。

治療：血管を広げたり、尿を出す薬を使用します。

2ヶ月に一度は採血でフォローをします（薬剤の副作用や腎障害などのチェック）。投薬を始めても生活習慣や食事、ダイエットで中止することはできるので一緒に頑張りましょう！