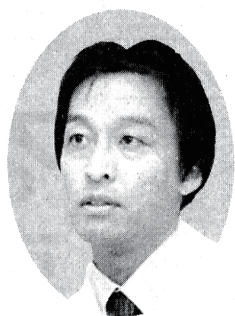


ご近所のお医者さん

230

出会いみつめる

松下内科
クリニック院長 松下幸司さん＝豊中市



「自身の年齢と血管年齢（動脈硬化）の足並みがそろっているか」です。高血圧どのように付き合えば

高血圧との付き合い方

高血圧は「サイレント・キラー（静かな殺人者）」と言われるように、血圧が上昇しても多くの場合、自覚症状はなく、気付かれないうちに血管を老化させていきます。重要なのは、

ぎ、最近のストレスの多寡など、実によくのことを語ってくれ、心身の健康状態のバロメーターといえます。クリニックでは分からない「隠れ高血圧」が見つかることもよくあります。

日々測定の習慣を

あり、高血圧の原因や体質に合わせた薬剤選択が重要です。さらに、それぞれの

か。血圧は、睡眠から目覚め、動下であれば、まずは心配ありません。そのまの生活習慣を維持することが分かっています。自己血圧測定のポイント、朝起きて、排泄を済ませ、いすに1〜2分程度静かに座り、リラックスした状態で測ることです。その血圧値は、前日の睡眠不足やお酒の飲みすぎ、最近のストレスの多寡など、実によくのことを語ってくれ、心身の健康状態のバロメーターといえます。クリニックでは分からない「隠れ高血圧」が見つかることもよくあります。

毎朝の血圧値が、125/80以下（65歳以上の方は135/85以下）最善のお薬に巡り合ってください。降圧剤にはさまざまな種類があり、高血圧の原因や体質に合わせた薬剤選択が重要です。さらに、それぞれのライフスタイル、自己測定された血圧値などから、最適な服薬時間帯や薬剤の組み合わせを決定していくのが理想ですので、担当医とよく相談してください。また血管年齢は、頸動脈エコー検査で調べることができまので、年に1回は受けるようにしましょう。

おおさが