

- 1 高血圧の治療の目的は長生きすること、寝たきりにならないこと、ぼけないこと。
- 2 全世界で 10 億人が高血圧に罹患しており、毎年 6500 万人が死亡している。
- 3 60 歳台で約 30%、70 歳台で約 35～40%の人が高血圧に罹患している。55 歳で正常血圧の人でも約 90%の人はその後高血圧を発症する。
- 4 至適血圧は 120/80 以下、正常血圧は 130/85 以下、正常高値血圧は 139/89 以下、
軽症高血圧は 159/99 以下、中等症高血圧は 179/109 以下、重症高血圧は 180/110 以上
- 5 血圧が高いと長生きできない
- 6 115/75mmHg 血圧レベルから心血管疾患の危険性が高まり、20/10mmHg 血圧が高まるごとに心疾患や脳卒中による死亡率が 2 倍ずつ増加する。糖尿病などの他の危険因子が多いほど生命のリスクが高い。
- 7 65 歳以下の若年者でも血圧が高いほど死亡率が高く、寿命が短い。
- 8 日本人の死亡原因の第一位は悪性新生物、第二位は心疾患、第三位は脳卒中である。
- 9 日本に寝たきりの人は 30 万人いる。脳梗塞は寝たきりとなる最大の原因であり、脳梗塞をきたす最大の原因は高血圧である。
- 10 高血圧を治療すると脳梗塞の発症率は低下する
- 11 脳梗塞の再発も高血圧を治療することによって明らかに抑制できる。
- 12 痴呆の発症に先行して高血圧が見られる
- 13 痴呆の進行は血圧を治療することで抑制される。
- 14 臨床試験によって降圧療法は脳卒中発症率を 35～40%、心筋梗塞発症率を 20～25%、心不全の発症率を 50%以上低下させることが示されている。
- 15 高血圧の治療は薬物内服と生活習慣の改善が必要。軽症高血圧症では生活習慣の改善により薬物内服が中止できる。
- 16 食塩摂取量を 12g/日から 6g/日に減らすと血圧は収縮期で 8mmHg、拡張期 5mmHg 低下する。一日食塩摂取量は 6～7g/日が望ましい。
- 17 カリウムが豊富な新鮮野菜や果物を摂取することで血圧が低下し、脳卒中の発症率が低下する。東北 4 県では果物を多く産する青森県、宮城県では秋田県、岩手県に比べ、脳卒中の発症率が低い。
- 18 アルコールは、ビール大瓶なら一日一本まで、日本酒なら一日一合、ウィスキーシングルなら一日 3 杯まで。(どれかひとつです。念のため)
- 19 たくさん運動できる人ほど心血管病による死亡率が低い。心拍数が 120/分の運動を一日 30 分、週 6 回行うことが薦められる。