



## 知らないうちに「高血圧」

高血圧は自覚症状がほとんどないまま進行することが多く、知らないうちに心臓や脳、腎臓に負担をかけてしまう病気です。一口に高血圧といっても、その背景や成り立ちは人それぞれ異なります。血圧が高くなる理由を知ることは、適切な治療や生活改善につなげるための大切なポイントです。

多くの方にみられるのは、生活習慣が深く関係する高血圧です。塩分の多い食事、食べ過ぎ、運動不足、体重増加などが重なることで血圧が上がりやすくなります。このタイプでは、減塩や体重管理、適度な運動を続けることで血圧が改善することが期待できます。



次に、ストレスや緊張が影響する高血圧があります。忙しい生活や精神的な負担が続くと、血圧が一時的に上昇しやすくなります。病院では高いものの、自宅では落ち着いている「白衣高血圧」もこの一例です。家庭血圧の測定や、リラックスできる時間を意識的に作る事が重要です。

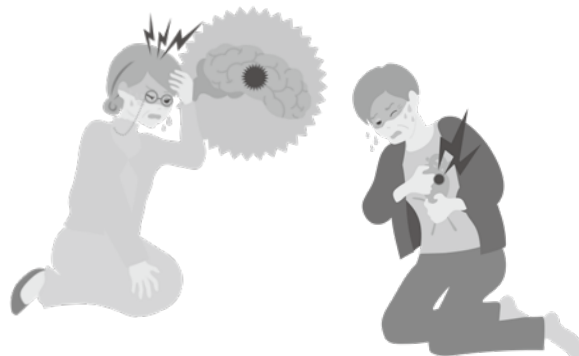
内科専攻医

おがわ しゅうへい  
小川 修平 医師

国保京丹波町病院 水曜日の総合内科外来  
和知診療所 月曜日、木曜日の総合内科一般外来担当



一方で、注意が必要なのが、腎臓やホルモンの病気などが原因となる高血圧です。急に血圧が高くなった場合や、薬を使っても下がりにくい場合には、背景に病気が隠れていることがあります。このような場合には、早めの検査と専門的な治療が必要です。



高血圧の治療は、血圧の数値だけでなく、その背景に目を向けることが大切です。自分の生活や体の状態を見直し、医師と相談しながら無理のない治療を続けることが、将来の合併症予防につながります。