

正しく理解
高血圧

上と下の血圧



高血圧を引き起こす原因は、多くの場合、食塩のとりすぎやストレスなど、生活習慣にあります。高血圧が続くと、脳、心臓、腎臓などに重大な病気を引き起こすことがあります。

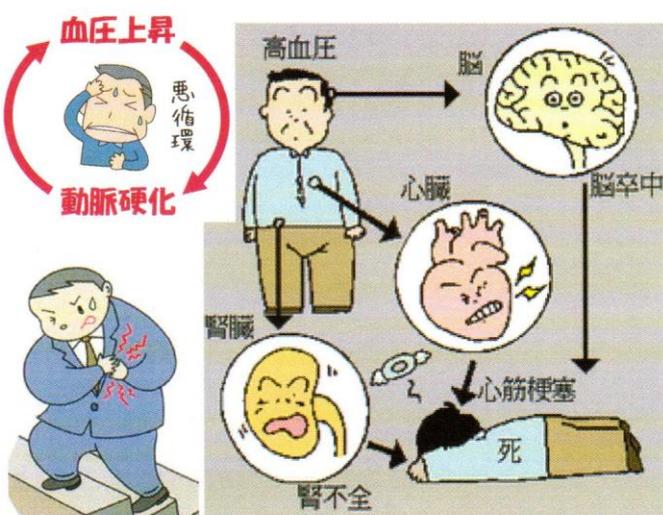
血圧とは血管壁に加わっている血液の圧力です。検査では、**上の血圧**と呼ばれる**収縮期血圧**(心臓がギュッと収縮して、心臓内の血液を送り出したときの血圧)と、**下の血圧**と呼ばれる**拡張期血圧**(縮んだ心臓が拡張するときの血圧)が計測されます。

医療機関の診察室で測る血圧(診察室血圧)では、収縮期血圧140mmHg以上、拡張期血圧90mmHg以上の、どちらか一方あるいは両方に当てはまる場合、高血圧と診断されます。家庭で測った血圧(家庭血圧)は、上が135mmHg以上、下が85mmHg以上のどちらかあるいは両方に当てはまれば高血圧です。

高血圧が引き起こす病気

動脈硬化 (どうみやくこうか)

- 脳(脳卒中、脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)
- 心臓(心筋梗塞、狭心症、心不全)
- 腎臓(腎不全、腎臓病、腎硬化症)



生活習慣によって高血圧が起こる

原因1 食塩のとりすぎ
塩分と水分を外に出す腎臓の機能が低下していたり、食塩を取りすぎていると、体の中に塩分や水分が溜め込まれる。それによって血圧が高くなる。

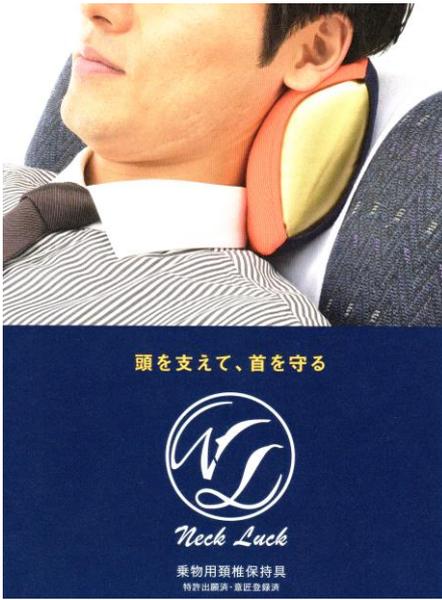
原因2 ストレス
ストレスによって交感神経が働き、血圧を調整するホルモンである「ノルアドレナリン」や「レニン」「アンジオテンシン」などが分泌される。これらのホルモンが血圧を上昇させる。

高血圧の中には2つの要因が重なって起きている人もいます。高齢者は腎臓の働きが弱り、体内に塩分を溜め込みやすくなります。さらに、長い間ストレスが加わっていることで、血管が障害されて、血液の通り道である血管の内腔が狭くなっています。高齢者の高血圧は、このように2つ以上の原因で起きていることが多いのです。

大切なお知らせ: 定期的に、健康保険から通院についてのアンケートが行われております。数か月前から半年前の質問が多く、記憶にないかと思えます。当院の記録をお伝えしますので、お気軽にお持ちください。残念なことに、不安に思って、治っていないのに治療を中止してしまう方がいらっしゃいますが、なんら問題はありませのでご安心して通院してください。



今月のスタッフのつぶやきは裏面です



頭の重さは、約5kg。その重さを支える

頭の重さは、性別や身長によって多少の上下はありますが、平均で約5kgの重量があると言われ、その重さを支えている「首」には、知らず知らずのうちに、相当な負担がかかっているのです。「乗りもの」の揺れによって、首への負担はさらに増します。【ネックラック】は、移動中の首をサポート

頭を支えて、首を守る

まるで赤ちゃんを支えるような、やさしい心地。人間にとって最も大切な部分を支えるために、頭から首にかけてのラインにしっかりとフィットする曲線と弾力性を実現しました。



「乗りもの」の揺れを軽減する

首の後ろを左右から支えるだけでなく、頭の後頭部も支える構造です。この3点を同時に支えることで、「乗りもの」の揺れを感じる場面でも首を包み込むように守ります。



物出側・東江線

フィット感

つよい

よわい

素材

高反発素材

低反発素材

1つで4段階の使い心地

ネックラックは、表裏が低反発・高反発素材の2つの異なる層でつくられています。また、上部と下部でフィット感が違うので、全部で4段階の使い心地の中から、ご自身にあった使い心地をお選びいただけます。

絶妙な使い心地！

- ・新幹線やバスでの長距離移動に
- ・乗り物に乗ると首が痛む方

待合の本棚の上に展示中！ぜひ、お試しください。

ホームページにて翌日の予約状況掲載中！

facebookからも確認できます

孝心トップページ→右側の「翌日の予約状況」

今月のスタッフのつぶやき

接骨院 孝心

検索

<http://kousin-hamamatsu.com>

当院の方針は『私が患者ならこうしてほしいと思うことを患者さんに提供する』です。パンフレットにもホームページにも記載してあります。「皆さんの痛みがもし私にあったら…」「皆さんが私の身内だったら…」などと考えると、正しい判断と治療方法がみえてくる。そう信じています。(院長)



2013年1月から付け始めた家計簿は4冊目になりました。子供たちの学費のために節約し始め、少し落ち着いたと思ったのですが、今度は家の修繕に出費がかさみそうです。家計簿は適当な付け方ですが今年も引き続き頑張ります。(理枝)



昨年からはスポーツクラブに通っています。面倒だなと思うこともありますが、何とか続いています。あんまり頑張りすぎると、かえって挫けてしまうので、気持ちにゆとりをもって通いたいと思います。(真由美)



むちうち症(交通事故)、首や肩腰・膝の痛み、スポーツ障害、ねんざ、打撲、肉ばなれ、肩コリなどお気軽にご相談ください。

接骨院 孝心

検索

NPO法人 東洋医学推進協会

接骨院 孝心

マッサージ・はり・きゅう院併設

Tel. 053(451)4523

交通事故(自賠責)・健康保険

〒432-8023

浜松市中区鶴江1-37-17

