

# High Blood Pressure

Blood pressure is the force put on the walls of the blood vessels with each heartbeat. Blood pressure helps move blood through your body.

## Taking Your Blood Pressure

Blood pressure is often checked by putting a wide band called a cuff around your upper arm. Air is pumped into the cuff. Your blood pressure is measured as the air is let out of the cuff.

Blood pressure is one number over a second number.

- The top number is higher and is called the systolic reading. It is the pressure in the blood vessels when the heart pumps.
- The bottom number is lower and is called the diastolic reading. It is the pressure in the blood vessels when the heart rests between beats.

## Normal Blood Pressure

Normal blood pressure is 120 over 80 or less. Blood pressure varies from person to person. Each person's blood pressure changes from hour to hour and from day to day.

## High Blood Pressure

High blood pressure is also called hypertension. High blood pressure is 140 over 90 or higher. A diagnosis of high blood pressure is not made until your blood pressure is checked several times and it stays high.

The harder it is for blood to flow through your blood vessels, the higher your blood pressure numbers. With high blood pressure, your heart is working harder than normal. High blood pressure can lead to heart attack, stroke, kidney failure, and hardening of the blood vessels.

## Signs of High Blood Pressure

The only way to know if you have high blood pressure is to have it checked. Most people do not have any signs. Some people may have a headache or blurred vision.

# 高血圧

血圧とは、心拍のたびに血管の壁にかかる力です。血圧は体に血液を送り出すのを助けるはたらきをします。

## 血圧の測定

血圧はカフと呼ばれる幅広のバンドを上腕に巻きつけて測ります。カフにはポンプで空気が送り込まれます。カフから空気が抜けるときに血圧が測定されます。

血圧は上下 2 つの数値で表わされます。

- 上の大きい方の数値が収縮期血圧です。これは心臓が血液を送り出すときに血管にかかる圧力です。
- 下の小さい方の数値が拡張期血圧です。これは心拍の間に心臓が拡張しているときに血管にかかる圧力です。

## 正常値

血圧の正常値は、収縮期血圧が 120、拡張期血圧が 80 以下です。血圧には個人差があります。また日や時間によっても血圧は変化します。

## 高血圧

血圧が高い状態は高血圧症と呼ばれます。高血圧症は収縮期血圧が 140、拡張期血圧が 90 以上です。高血圧症は血圧を数回測定して常に高い値であることを確認してから診断されます。

血管での血液の流れが強いほど、血圧の数値は高くなります。高血圧の状態では通常よりも心臓に負担がかかります。高血圧は心臓発作、脳梗塞、腎不全、動脈硬化などの原因になります。

## 高血圧の兆候

高血圧を発見する唯一の方法は血圧の測定です。多くの人には何の兆候も出ません。頭痛やかすみ目などの症状がでる場合もあります。

High Blood Pressure. Japanese.

## **Your Care**

Blood pressure control is very important. If you have high blood pressure you should:

- Check your blood pressure often. Call your doctor if your blood pressure stays high.
- See your doctor as scheduled.
- Take your blood pressure medicine as ordered by your doctor.
- Take your medicine even if you feel well or your blood pressure is normal.
- Lose weight if you are overweight.
- Limit salt in your food and drinks.
- Avoid alcohol.
- Stop smoking or tobacco use.
- Exercise most every day.
- Reduce stress.
- Practice relaxation daily.

Call 911 **right away** if you have:

- A severe headache
- Vision changes
- Chest pain, pressure or tightness that is not better with nitroglycerin
- Have a hard time breathing or get short of breath
- Sudden numbness, tingling or weakness in the face, arm or leg
- Sudden confusion, trouble understanding or trouble speaking
- Trouble swallowing

## 注意

血圧の管理が非常に重要です。高血圧になると、以下のような療法を指示されます：

- 度々、血圧を測定します。血圧が高い状態が続くときは医師に連絡してください。
- スケジュール通りに診察を受けてください。
- 医師の指示に従って血圧降下剤を服用してください。
- 体調が良好な場合や血圧値が正常に落ち着いている場合でも薬の服用をやめないでください。
- 太っている場合は減量してください。
- 食事や飲み物からの塩分摂取を制限してください。
- アルコールを控えてください。
- 禁煙してください。
- ほぼ毎日運動してください。
- ストレスを減らします。
- リラックスできる方法を毎日実行しましょう。

以下の症状が出た場合は、直ちに 911 に電話をして緊急連絡をしてください。

- 激しい頭痛
- 視覚の異常
- ニトログリセリンで改善されない胸の痛み、圧迫感、胸苦しさ
- 息苦しい、または息切れがする
- 手足の突然のしびれやうずく感じ、または脱力感がある
- 突然の意識混濁、錯乱状態、または言語障害が起こる
- 嚥下障害

High Blood Pressure. Japanese.

6/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com).