

⑬ 高血圧

高血圧とは、収縮期血圧（上の血圧）140mmHg以上
または拡張期血圧（下の血圧）90mmHg以上をいいます



原因と 出現の目安

高血圧は、年齢や糖尿病、脂質異常症などの既往歴、心理的な刺激、または生活習慣（塩分の多い食事、飲酒、喫煙、運動不足など）、遺伝的要因によって引き起こされることがあります
それに加えて、がんそのものの影響や治療の影響によっても発症する場合があります
特に抗がん薬による治療では、以下の分子標的薬が原因で高血圧が誘発されることがあります

抗がん薬	出現好発時期
ベバシズマブ（アバスチン®） ラムシルマブ（サイラムザ®） など	ベバシズマブは明確な傾向はなく ラムシルマブは1ヶ月ほどで出現
アキシチニブ（インライタ®） レゴラフェニブ（スチバーガ®） レンバチニブ（レンビマ®） など	アキシチニブは約1ヶ月 レゴラフェニブは投与開始初期 レンバチニブは約2週で出現

対応の工夫

- 定期的に血圧を測定し、記録を残しましょう
- 診察室と家庭での血圧に差が出ることもあるため、自宅での測定が重要です
- 記録は診察時に主治医に見せましょう
- 血圧計は、上腕式血圧計を選ぶと良いでしょう



血圧測定の ポイント

- ・椅子に座ってリラックスする
 - ・血圧を測るタイミングを決め、1日2回測る
- ① 起床後1時間以内の排尿後
 - ② 就寝前



減塩の ポイント

1. 調味料を使いすぎない
2. 味噌汁は具たくさんにする
3. 香辛料や野菜、果物をとり入れる
4. 麺類の汁は、全て飲まない
5. 漬物は控える

食事について管理栄養士に相談のご希望は
医師や看護師にお伝えください



その他

- ウォーキングなど適度な運動を行いましょう
- 飲酒も高血圧の原因となるためお酒を控えましょう
- 禁煙しましょう
- 規則正しい生活を心がけ、十分な休養と睡眠をとるようにしましょう

ご連絡
いただきたい
状況

収縮期血圧（上の血圧）が180mmHg以上または拡張期血圧（下の血圧）が120mmHg以上の時や意識消失、麻痺、めまい、我慢できない頭痛、吐き気、ふらつき、けいれんなどの症状がある時 など

TEL. 078-261-6711

平日（8:30～17:00）⇒ 各診療科が対応

時間外（17:00～翌8:30）及び土・日・祝日⇒ 救急外来が対応

社会医療法人神鋼記念会
神鋼記念病院