

## 世界高血圧デー2025 – ISH 会長からのメッセージ

世界高血圧デーは 5 月 17 日です。ぜひ皆さんにもご参加いただきたいと思います。

最も大切なことは、ご自身の血圧を測定することです。

お近くの保健センターや薬局で血圧を測ることができますし、ご自宅でも血圧計を使って測定することができます。

高血圧は自覚症状がないことが多いですが、体調が良いと感じても、血圧を測る価値は十分にあります。

多くの人が自分の高血圧に気づいておらず、そのリスクは深刻です。心疾患、脳卒中、腎疾患など、さまざまな合併症を引き起こす可能性があります。

良いニュースは、高血圧は治療が可能であるということです。ただし、まずは自分が高血圧かどうかを知ることが重要です。

もし高血圧と診断された場合は、医師や薬剤師の指示に従いましょう。

生活習慣の見直しによっても、大きな改善が期待できます。健康的な食事、十分な睡眠、週に数回の運動を心がけましょう。また、塩分の摂取を控えることも大切です。

ご自宅で血圧を測定する際には、正しい方法で行うようにしてください。以下の点が推奨されています:

- 正確性が検証された血圧計を使用する
- 測定前に安静にする
- 正しい姿勢で座る
- カフ(腕帶)は衣服の上ではなく、直接腕に巻く

最後に、もし ISH(国際高血圧学会)の活動にご興味があれば、ぜひ会員としてご参加ください。医療従事者向けの会員カテゴリーがあり、研修中の方には無料の会員制度もあります。

さらに、高血圧に関心をお持ちの方ならどなたでも加入いただけるアソシエイト会員制度もご用意しています。ぜひ会員制度をご覧ください。

ありがとうございました。