

# 煙草の循環器系への影響

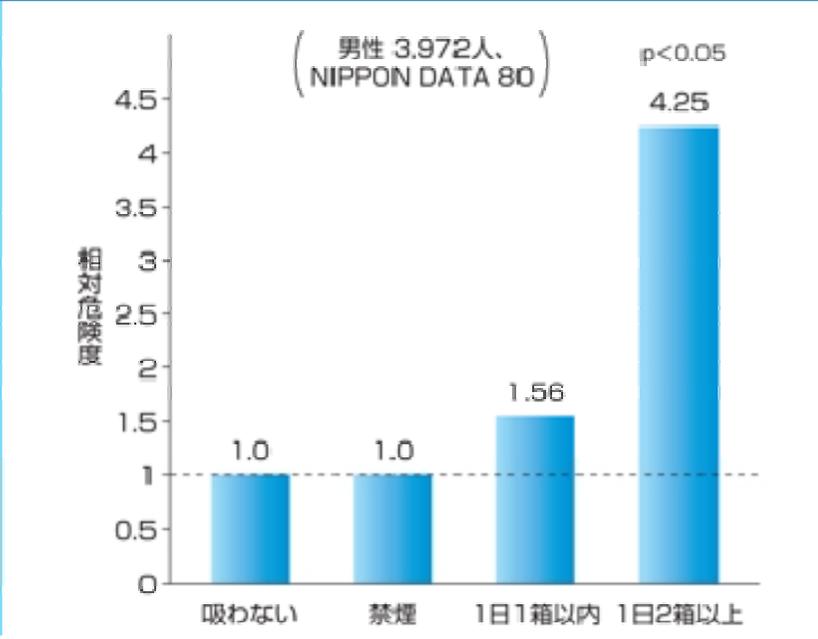
## たばこの煙に含まれる有害物質

**ニコチン**  
脳に快感をもたし習慣性の原因となり、全身の血管を収縮させ循環障害の原因となります。

**一酸化炭素**  
動脈硬化を促進させる作用があるといわれています。

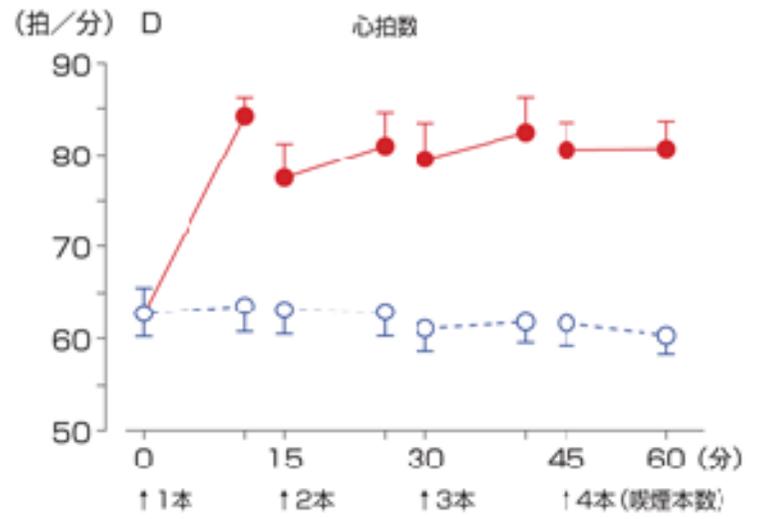
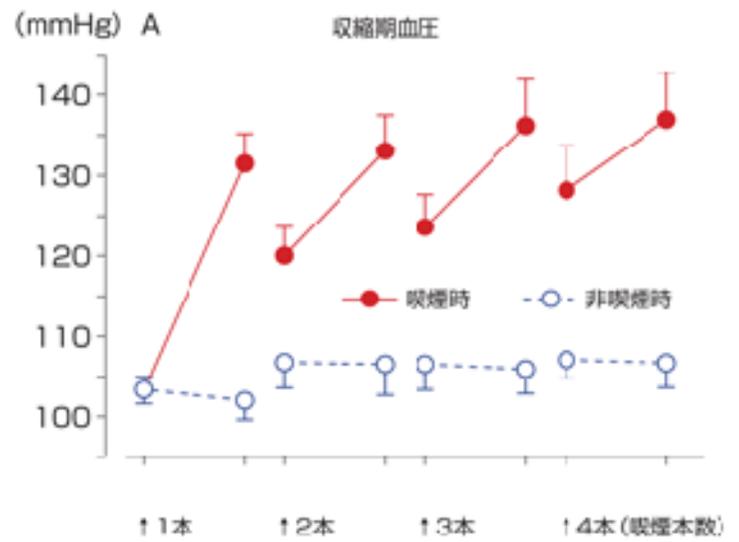
**タール**  
発がん性物質が多く含まれています。

## 喫煙習慣が心筋梗塞死亡におよぼす影響

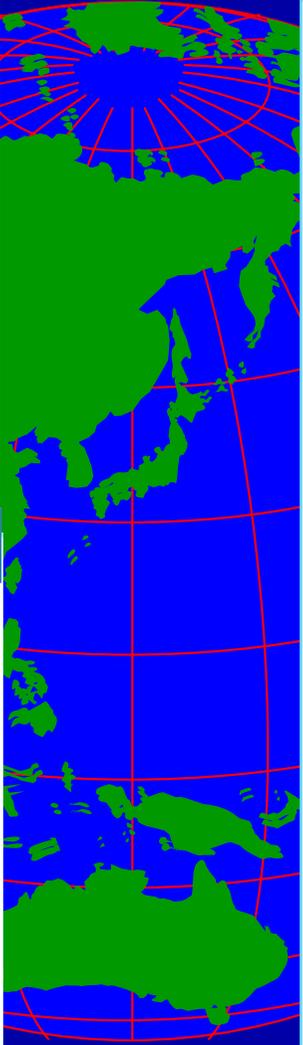


Ueshima et al, Stroke 2004

## 健常者における喫煙の血圧、心拍数への急性効果

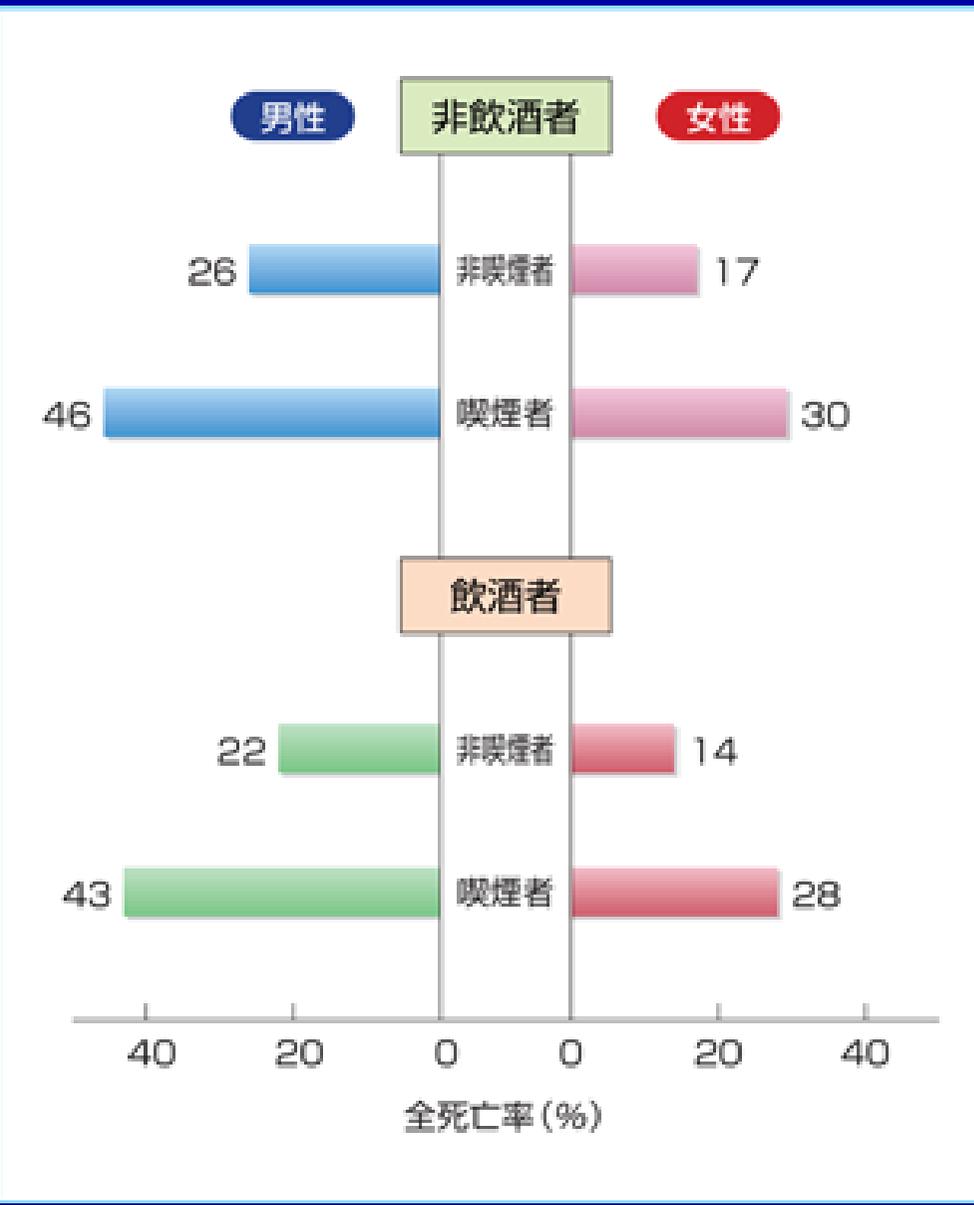


Groppelli A, et al: J Hypertens



# 飲酒と喫煙、どっちが悪い？

## 飲酒、喫煙習慣の有無と全死亡率

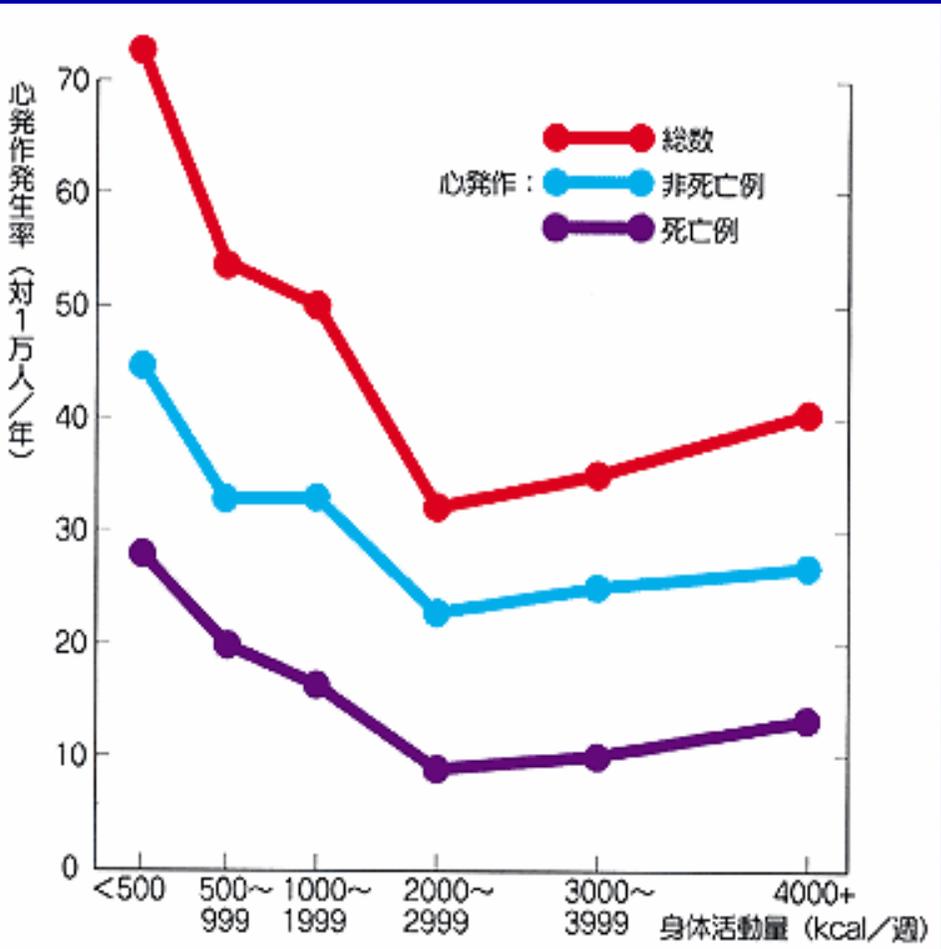


たばこは”百毒の長”

# 運動療法の効果

## 身体活動量と心発作発生率との関係

## 80Cal.消費するのに必要な運動量



- 散歩 (ゆっくり) 30分
- 歩く (速歩) 15分
- スイミング (ゆっくり) 11分
- サイクリング (ゆっくり) 15分
- ゴルフ 16分

(ハーバード大学男子卒業生  
6~10年追跡調査の初回心発作の発生率)

適度な運動は生命予後を改善します

Paffenbarger RS et al, Am J Epidemiol 1978;108:161-175



# 本日のまとめ

1. 高血圧は恐ろしい沈黙の殺し屋
2. 高血圧治療の目標は、脳、心臓、腎臓、四肢の動脈硬化の合併症を回避し、生命予後を改善すること
3. 生活習慣の改善(減塩、肥満の改善、禁煙、節酒、適度な運動)が基本
4. 自宅血圧の測定が診断、治療方針の決定に重要  
自宅血圧は健康のバロメーター
5. 降圧薬が必要な高血圧と診断されたら、きちんと服薬
6. 至適降圧薬の選定は循環器専門医に相談
7. 血圧が下がっても治ったわけではないので服薬を中止しない
8. 定期的に合併症の有無のチェックを受けること

