

高 血 壓 を 預 防 す る に は ?

上島 弘嗣 (滋賀医科大学生活習慣病予防センター特任教授)

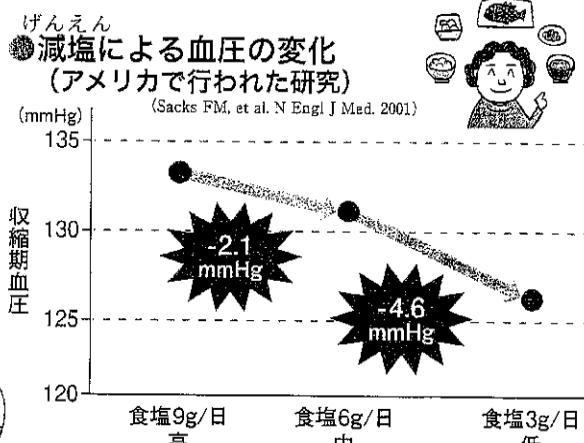
H.23年4月、願成寺



さまざまな研究によって、次のような生活習慣の改善で
血圧を下げることがわかっています

① 1日当たりの食塩摂取量を減らすと、収縮期血圧が下がる

アメリカで行われたある研究(右のグラフ参照)では、1日当たりの食塩摂取量を30日ごとに3gずつ減らしていくところ、9gから6gに減らすと収縮期血圧は2.1mmHg下がり、6gから3gに減らすと収縮期血圧は4.6mmHg下がった。



② 体重を減らすと、収縮期血圧が下がる

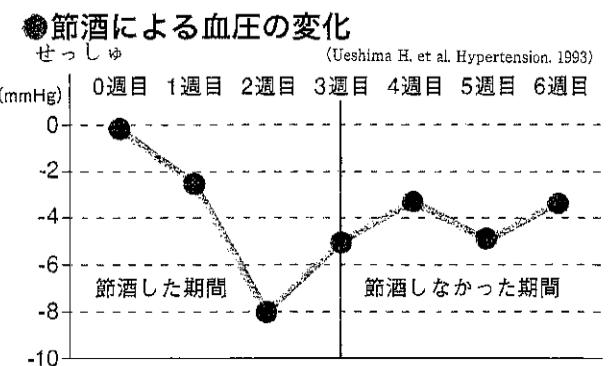
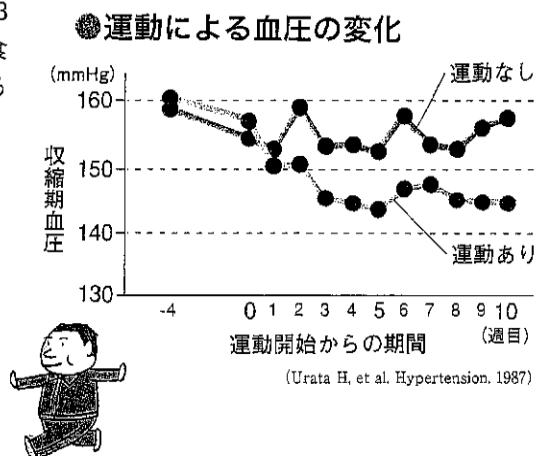
一般的に体重を4~5kg減らすと、収縮期血圧が3~4mmHg下がるといわれる。体重コントロールには生活の改善や運動が不可欠なので、減塩や運動による上乗せの降圧効果も期待できる。

③ 1日30分以上の中等度の運動を続けると、収縮期血圧が下がる

高血圧の患者さんを対象にしたある研究(右のグラフ参照)では、中等度の運動を毎日続けたグループは、運動をしなかったグループよりも、運動開始から10週目の収縮期血圧が平均約10mmHg低かった。

④ 1日当たりの飲酒量を減らすと、収縮期血圧が下がる

節酒による血圧の変化を調べた研究(右のグラフ参照)では、節酒開始2週目には開始前よりも収縮期血圧は8mmHg程度低下した。



こういった人は動脈硬化が進みやすく、脳卒中「脳梗塞」(約70%)と脳出血(約30%)や心筋梗塞を起こしやすくなるので、高血圧を予防する生活が大切です。
①減塩!! 食塩は1日・6g未満を目標に。また野菜や果物に多いカリウム(K)には、食塩のナトリウム(Na)の排泄を進め・血圧の上昇を抑える働きがあります。が、腎臓の働きが悪い人はKのとり過ぎに要注意です。また、果物には糖(ブドウ糖+果糖+砂糖)が多く、糖尿病の人は果物を食べ過ぎないように!
②適性体重・B.M.I(体格指数)=体重(公斤)/身長(メートル)²で体重56公斤の人は、肥満の人は、1カ月に約1公斤と無理なく減らして行きましょう。

③運動!! 早歩きなどの運動を1日・30分以上、1週間に3回以上すると良いのです。が、15分ずつを1日2回に分けて運動しても良く、1日の運動時間も合計30分以上にしましょう。運動は、血圧を下げ・体重を減らし・血の巡りを良くする効果があります。
④節酒!! 深酒は血圧を高めます。日本酒は1日1合、アルコールの影響を強く受けるので、これよりも少ない量にしましょう(左図)。
⑤悪いストレス(煩悩=よくはうだいらいら)が少ない生活!! イライラすると攻撃・運動型の交感神経が刺激され、心臓ドキドキ・血管が縮むので血圧は上がり、血糖値も上がるので、ゆったり気分の生活をしましょ。※良い生活习惯を長く続けて行くことが大切です!



運動する