

(高)血圧は食事・運動など、生活習慣の改善で下がる！

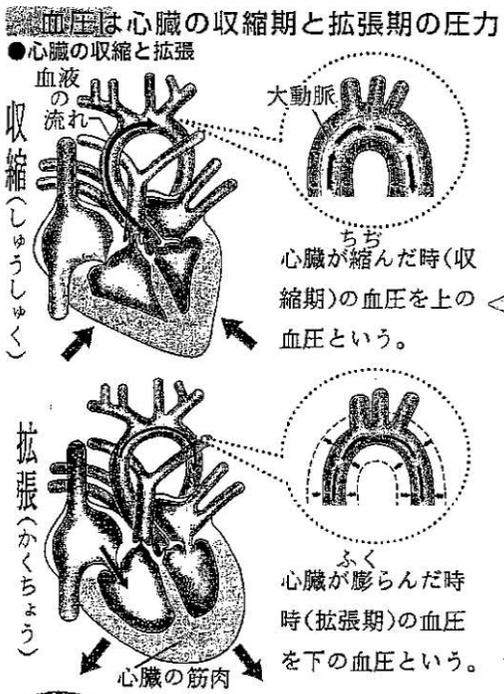
島本和明（札幌医科大学教授）

◎今、日本人の高血圧患者は約30%で、生活習慣病の中で最も多い病気です。心臓は、収縮と拡張を繰り返して、血液を全身に送り出し、血管の中を通る時にかかる圧力が血圧です。心臓が縮んで血を送り出す時が収縮期(上の)血圧で、心臓が膨らんで血液が戻る時が拡張期(下の)血圧と言います。

●上の血圧が140mmHg以上「下の血圧が90mmHg以上」のどちらか一方だと高血圧です。老化して血管が硬くなると、(心臓に繋がる)大動脈の収縮と拡張が弱まり、上の血圧は上がり易く、下の血圧は下がり易くなります。高血圧が続くと、血管が傷つき、動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞になり易いのです。★緊張やストレスなどで上がる血圧に(1)白衣高血圧(家庭では正常・医療機関で測ると高い) (2)仮面高血圧(医療機関で正常・家庭で測ると高い) (3)高血圧患者の10〜15%あり、要注意。■高血圧の2大原因は食塩の食べ過ぎ・肥満です。高血圧の治療に、生活習慣の改善と薬があります。※軽い高血圧は、食事の改善と運動で、薬を使わずに治せます。生活習慣を改善すると、薬の効果が高まり、薬の量を減らせます。下記の改善をします。

	診察室血圧	家庭血圧
上の血圧(収縮期)	140 mmHg 以上	135 mmHg 以上
下の血圧(拡張期)	90 mmHg 以上	85 mmHg 以上

家庭血圧は低めに出るので、診察室血圧から5mmHg引いた値が基準。



減量と運動で高血圧改善

禁煙 節酒

ストレスの軽減 冬の寒さに注意

禁煙と節酒を守り、ストレスの軽減に取り組む。冬の寒さは血圧を上げる誘因になるので、トイレや脱衣所などの室内の温度にも注意する。

ウォーキングを 毎日30分以上

- ・10分×3回でもよい
- ・脈が少し速くなるくらいのきつさ

ウォーキングなどの有酸素運動を、脈が少し速くなるくらいのきつさで毎日30分以上行う。

①食事(塩辛い食品を多く食べると、喉が渇き、水分を多く飲み、血液量が増え、心臓から送り出される血液量も増え、血管にかかる圧が増し、血圧が上がります。今の日本人は1日、男性11.3g、女性が9.6gだが、高血圧の人は1日6g未満が目標です。▼ハム・パン・めん類など、塩分の多い食品を知り、醤油の代わりにポン酢・レモン汁などで味付けし、減塩します。②減量(肥満体だと交感神経が活発になり、血管が縮み、血液が細い血管を通るから血圧が上がります。肥満は、血管を縮めるホルモンを増やし、別のホルモンの調整も崩し、食塩の成分のナトリウム(Na)と水が腎臓から排泄しにくくなり、体内の水分が増え、血液量が増え、①の理由で血圧が上がります。減量すると、血圧は下がります。③運動(体重を減らす以外に、心拍数が増え、Naと水を排泄するホルモンが心臓から多く出ます。また、運動で血液の循環が良くなり、血管の内側(内皮細胞)から血管を広げ、血圧を下げる物質も出ます。毎日合計30分以上の歩行などの有酸素運動が良いのです。室内で『モモ上げ足踏み』も効果的です。④禁煙(喫煙は血管を縮めます。⑤節酒(男性は1日にビールなら中瓶1本、清酒なら1合、女性は男性の半分。これ以上飲むと、血圧が上がります。⑥ストレスを減らす(怒ると交感神経が活発になり、血管が縮み、血圧が上がります。⑦寒さ(交感神経が活発になります。)