



加地薬局かわら版

2014 年 3 月



高血圧について

日本血圧学会の治療指針では、家庭での最高血圧が 135mmHg 以上、最低血圧が 85mmHg 以上のいずれかであると医師が判断したとき、高血圧と診断されます。

高血圧の恐ろしさは、気付かぬうちに血管を傷つけてしまうことです。

血圧とは・・・

私達の心臓は、全身に酸素や栄養分を運ぶため、ポンプのように収縮と拡張を繰り返し、血液を血管へと送り出しています。血圧とはこの働きの中で、血流が血管壁にかかる圧力の事をいいます。

血圧と塩分の関係

食事などで塩分を摂りすぎると、血液中のナトリウム濃度が上昇し、中和しようとして体内の水分が血液中に引き込まれ、血液量が増加します。さらに血管の壁もむくむため、血管内が狭くなり血圧が上がります。

高血圧は遺伝的な素因が強い疾病ですが、生活習慣も強く影響して自覚のないまま血管を傷つけてしまいます。その結果、動脈硬化を引き起こしやすく、脳出血や脳梗塞といった病気の原因になるのです。

食生活で気をつける事

高血圧対策には食生活の改善が欠かせません。特に塩分を減らし、日頃から薄味に慣れる事がとても大切です。

厚生労働省の推奨している一日の塩分摂取目標量は 10g 未満ですが、高血圧傾向の人は 6g 未満に抑えるようにしましょう。だしを効かせたり、酢やスパイスを効果的に使うなどのひと工夫で減塩することができます。塩分過多になりがちな外食・加工品・市販のお総菜は、なるべく減らしたいものです。麺類のスープを残す、メニューに記載されている塩分量をチェックするなど、塩分を摂りすぎないように心がけましょう。

◆食品の成分表示には、「塩」ではなく「ナトリウム」と表記してあることがよくあります。

塩分量 = ナトリウム量 × 2.5 で計算することができるので覚えておくくと便利です。

肥満も高血圧を促進する大きな要素です。肥満を解消すれば、ほとんど血圧も下がります。

不規則な食生活や過食、早食いを避け、なるべく小まめに体を動かし、肥満解消を心がけましょう。

血圧の変動を知りましょう

血圧は通常、交感神経が活発になる起床後に高くなり、副交感神経が活発になる就寝前に徐々に低くなります。ストレスや食事・運動・喫煙などでも、血圧は変動します。

また、普段は正常なのに病院では緊張して血圧が高くなる「白衣高血圧」や、反対に病院では正常値という「仮面高血圧」というものもあります。

つまり、病院で測った血圧の数値は、「その時の体の状態」でしかなく、普段のリラックスした状態で定期的に測った数値が、その人の「本当の血圧・体の状態」なのです。



血圧を測る！

血圧測定は、1日2回くらい、なるべく同じ時間帯、同じ条件で行うようにしましょう。

例えば、朝は起床後1時間以内で排尿後、朝食前、服薬前、夜は寝る直前というタイミングです。

家庭で定期的に測った血圧の結果を記録し、医師に見てもらうことが大切です。

※医師と協力して、自分の血圧の状態を知り、改善していきましょう。

