



高血圧について



血圧が高いとどうなるの？

血圧が高いときには、頭痛・めまい・肩こりなどが起きやすくなりますが、それほどでもなければ、自覚症状は、ほとんどありません。ただ、高い状態が続くと、血管の壁に強い圧力がかかってしまい、次第に硬く変化する「動脈硬化」が進行しやすくなります。

【どのような合併症が起こるの？】

高血圧の影響は、まず、血管壁が弱くて細い血管に現れるので、細い血管が多い臓器ほど、影響が現れやすくなります。具体的には、脳や眼（網膜）、腎臓などです。さらに、高血圧が長期間続き、太い血管の障害が起きると、脳卒中や心臓病、あるいは動脈瘤破裂という、生命を脅かしたり、身体に障害を残したりするような、重い病気が起こってしまうことがあります。合併症は、一度起きてしまうと治療は難しいので、起こる前に治療を始めることが大切です。

【血圧を上げる原因は？】

塩分の摂り過ぎ／加齢／ストレス／激しい運動をしたとき／寒さ（冬）／外気温の急変（入浴時の脱衣、いきなり熱いお風呂に入ったとき、冬季に暖かい室内から外出するとき等）／睡眠不足／過度のアルコール摂取／運動不足／肥満…等が挙げられます。

【血圧をコントロールすることが大事！】

高血圧の治療において、まずは、生活習慣を見直すことから始めます。そうしないと治療効果が上がらないばかりか、高血圧以外の生活習慣病や合併症が進行してしまうからです。そして、血圧をどの程度にコントロールするかは、医師が患者さんの年齢や合併症の有無などを総合的に判断して決めますので、かかりつけ医に目標値を確認してみてください。生活習慣を見直し、是正しても十分に血圧が下がらない場合には、降圧薬が処方されます。降圧薬には、いくつかの種類があり、病状に応じて処方されます。

自己判断で薬の服用をやめないこと！

薬は、指示どおりの服用を心掛けてください。例えば、家庭血圧の結果から、自己判断で飲んだり飲まなかったりするの、血圧コントロールを乱し、大変危険です。薬の飲み方については、かかりつけ医・薬剤師の指示に従い、薬を飲んだ後、めまい・ふらつき等…気になる点があった際には、お気軽に御相談下さい。



高血圧を予防する食生活とは？



塩分の多い食事、野菜や魚が少ない偏った食事、アルコールの飲み過ぎなどは高血圧に繋がります。様々な病気の引き金となる高血圧は、食生活を見直すことで改善することができます。生活習慣病の予防にも繋がる食事のポイントをご紹介します。

【① 減塩を心がけましょう！～塩分は1日6g以下に～】

合併症の予防のためにも減塩を心がけましょう。ハムやベーコンなどの加工食品や、漬物、干物、練り製品、カップラーメンなどのインスタント食品なども塩分量が多いため、摂取量に注意したり、控えるのが良いでしょう。調味料は「減塩」のしょう油や味噌を上手に活用したり、酢やレモンなどの酸味、こしょうやカレー粉などの香辛料、しょうがやにんにく、ごまなどの風味のある食材を取り入れることで、減塩でもおいしく食事をする事が出来るでしょう。

【② 適正体重を維持するエネルギーの摂取を心がけましょう！】

肥満は高血圧の原因の1つです。摂取エネルギー量に注意して、適正体重を維持することが大切です。

適正体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22 (例) 身長 170cmの方の場合 1.7(m) × 1.7(m) × 22 = 63.58(kg)

【③ 野菜や果物を積極的に摂りましょう！】

野菜や果物には、塩分の排出を助け、血圧を下げる働きがあるとされているカリウムやマグネシウム、食物繊維が豊富に含まれています。（※腎臓疾患などの方は、カリウム量に制限があるため、摂取には注意が必要です。）

【④ 青魚を積極的に摂りましょう！】

イワシやサバ、サンマなどの青魚には、血液の粘度を下げ、さらさらにする働きがあるEPAやDHAなどの不飽和脂肪酸が豊富に含まれています。青魚の缶詰なども活用し、積極的に摂取すると良いでしょう。

【⑤ アルコールは適量を守りましょう！】

アルコールの飲み過ぎは血圧を上げるため、禁酒もしくは適量にしましょう。日本酒では、男性は1合、女性は1/2合が適量とされています。また、おつまみは味付けが濃いものが多いため、食べ過ぎには注意しましょう。



～ まとめ ～

上記のポイントを踏まえて、1日3食、一汁三菜のバランスの良い食事を心がけましょう。よく噛んでゆっくり食べることで、腹八分目でも満腹感を感じるでしょう。こういった心がけを実践するだけでも、高血圧や生活習慣病の予防に繋がっていきます。ご家庭での食事療法は、あまり難しく考えないことが大切です。出来ることから挑戦し、続けてみましょう。また、適度に体を動かすことも大切です。

