

血圧が高いと言われたら

高 血 圧

現在、日本人の死因の第一位はがんで、約3人に1人ががんで亡くなっていますが、それ以上に恐ろしい病気といってもいいのが「高血圧」です。

日本における高血圧患者は50代で2人に1人、60代では3人に2人と加齢とともに増加し、日本人の死因から考えると、高血圧が関係する死亡者数はがん以上との報告もあります。

まずは「高血圧の真の怖さ」を認識し、できることから対策を始めましょう。

●気を付けたい検査結果

血圧測定 【保健指導判定値】 収縮期血圧:130mmHg以上／拡張期血圧:85mmHg以上

高血圧とは

高血圧自体に自覚症状はほぼありません。しかし放って置くと心臓や血管に大きな負担をかけ続けることになり、そうなれば心臓は肥厚(心肥大)し、ポンプ機能が低下します。

また、動脈が硬く脆くなる「動脈硬化」、つまり「血管の老化」も急速に進みます。血管の内壁が傷ついて炎症を起こし、腫れて厚くなる。そこでより血流は悪くなり血圧が上がり血管壁が傷つけられ、さらに・・・と悪循環に陥っていきます。

動脈硬化は全身の血管に起こり得ますが、特に危険な

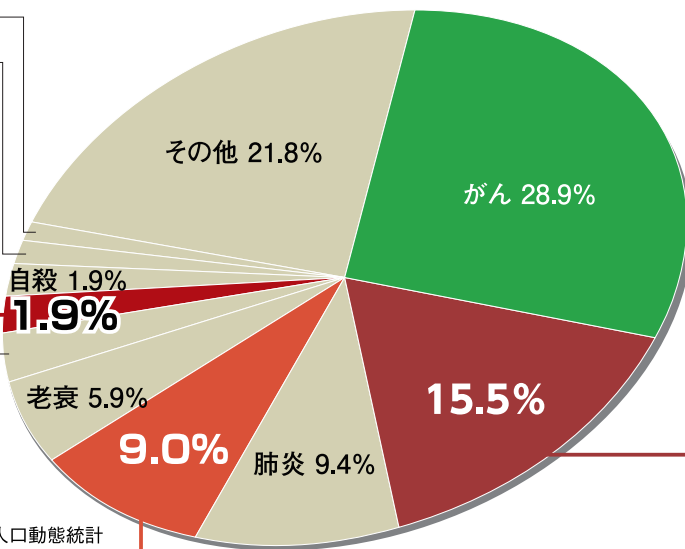
症状が現れるのが「脳・心・腎」です。またポンプ機能の低下は心不全(心臓が必要な量の血液を送り出せなくなる状態)を招きます。ここで注目したいのが、高血圧と関係の深い主な症状(心臓病、脳血管疾患、腎不全)による死因を合わせると、日本人の死因第一位のがんとほぼ同率という点。別名「サイレント・キラー(静かなる殺し屋)」とも呼ばれる高血圧は、まさに致命的な病気をじわじわと進める根本原因なのです。

日本人の死因

慢性閉塞性肺疾患 1.3%
大動脈瘤及び解離 1.3%

腎不全

非常に細い血管が集まっている「腎臓」が動脈硬化を起こすことが発症の一因。



心臓病

心臓が機能するための重要なパイプライン「冠状動脈」が詰まる(心筋梗塞)、血液が流れづらくなる(狭心症)、心臓のポンプ機能の低下(心不全)など。

脳血管疾患

一般に脳卒中と呼ばれる症状で、脳の血管が詰まる「脳梗塞」、それによって血管がもろくなって血管が破裂する「脳出血」がある。寝たきりの最大の要因。

出典:厚生労働省 平成26年人口動態統計

高血圧

脳の血管が傷む

脳卒中 脳梗塞 脳出血

心臓の血管が傷む

心筋梗塞 狭心症 心不全

腎臓の血管が傷む

腎不全

高血圧を予防する食生活

塩分を控える

塩分の摂り過ぎにより主成分の塩化ナトリウムが体内に増えると血液中のナトリウム濃度が上昇するため、濃度を一定に保とうとして血液中に水分が取り込まれます。こ

うして血液の量が増えることにより、心臓には強い圧力をかけられると全身に血液を送り出せないため血圧は上昇します。

●塩分を控えるコツ

隠れ塩分を見逃さない

コンビニ弁当や惣菜などのパック・インスタント食品には想像以上の塩分が含まれます。また、カップ麺など味が濃いものばかりでなく、食パン、ちくわ、チーズなど、思わぬところに塩分が隠れていることも知っておきましょう。

味噌汁を見直す

味噌自体に血圧を下げる効果があるともいわれていますが、味噌に塩分が含まれているのも事実。1日1杯までで「汁少なめ・具多め」を基本としましょう。

調味料を工夫

減塩のものを用いるのはもちろん、調理に使わず食卓に置き、食べる際に使えば、使用量を自覚しやすく摂り過ぎ防止に役立ちます。また、お酢や香辛料(コショウ、七味唐辛子など)、レモン・かぼすなどの柑橘類を使うことで、減塩でも風味豊かな素材本来の味が楽しめます。

●血圧を下げる食材

食品	主な有効成分
ジャガイモ(イモ類)	カリウム、食物繊維
イカ・貝類	タウリン
サバ(青背の魚)	EPA、DHA
トマト	リコピン
ワカメ(海藻)	アルギン酸、食物繊維
玉ねぎ	チオスルフィネート、食物繊維
バナナ	カリウム、食物繊維

※各成分の降圧作用

カリウム、食物繊維、アルギン酸…………… ナトリウムの排出を促進

タウリン…………… 自律神経の興奮を抑える

EPA、DHA、リコピン、チオスルフィネート…………… 血液を固まりにくくする



運動は肥満の解消と血圧降下のW効果!

運動には高血圧の要因ともいえる「肥満」の解消と同時に、運動自体に血圧を下げる効果もあるといわれてい

ます。特に有効なのはジョギングや水泳などの「有酸素運動」です。

効果的に体を動かすためのポイント

有酸素運動がベスト

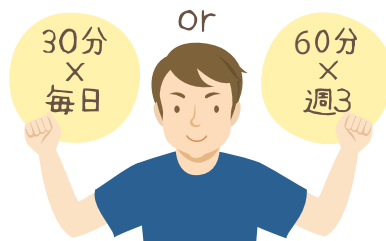
ジョギングや水泳、もしくはウォーキング、水中ウォーキングなどの有酸素運動は、体への負担も少なく効果的です。

※注:一気に負荷がかかるような運動(重いものを持ち上げるなど)は急激な血圧上昇を招くので避けましょう。



続けることが最重要

運動量は1回30分程度で十分ですが、毎日続けることが最重要です。あるいは60分程度を週3回でもいいでしょう。目安は運動後の脈拍が、1分間に「 $138 - (\text{年齢} \times 1/2)$ 」くらいの数値です。



「歩くこと」も立派な運動

1日1万歩が適切な運動量としての歩数ですが、大半の人はクリアできていません。まずは「1日1万歩」を目指し、生活の中で「歩き」を意識するようにしましょう。

