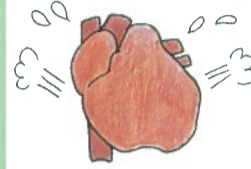




自覚がない怖さ! 高血圧に気をつけましょう

日本人の三大死亡原因である「がん」、「心臓病」、「脳卒中」。そのうちの「心臓病」と「脳卒中」は、高血圧が主な要因と考えられています。

高血圧はよくないものだと思われがちですが、その実態や本当の怖さについては、あまり知られていません。高血圧に最も関係しているのは生活習慣です。食べ物のおいしい季節ですが、この機会に普段の食生活から、生活習慣を見直してみませんか？



高血圧って何？

血圧とは、心臓が体に血液を送り出す際の、血管にかかる圧力のことです。送り出される血液の量が多かったり、血管が硬く抵抗が大きいと圧力は高くなり、それが規定値を越えると高血圧と診断されます。血圧の基準値は時代とともに変化しており、2004年に改訂されたガイドラインでは、140/90mmHg以上が高血圧であると規定されています。

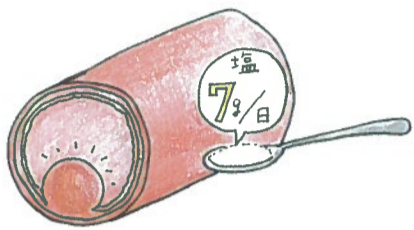
血圧が高くなる原因には、主に次の二つがあります。

(1) 血液中の塩分濃度が上がる

塩分の多い食事などで血液中の塩分濃度が上がると、薄めようとする作用が働き、水分の摂取量が増えます。その結果、血流量全体が増えるため、血管に対する圧力が上がってしまいます。

(2) 血流の抵抗が増す

老化などによって血管が硬くなると、血流の抵抗が増え、血圧が上がります。また、中性脂肪やコレステロールが蓄積して血管が狭くなり、血圧が高くなるケースもあります。



知らない間に忍び寄る恐怖

高血圧の一番の恐ろしさは、自覚症状がないこと。また、症状はあつたとしても、その原因が高血圧であると特定しにくいことです。高血圧は高齢な人ほどなりやすいと思われがちですが、長年続けられてきた生活習慣がひきかねになっていることが大半であるため、診断されたときには、その状態が恒常化してしまっており、簡単には治りません。

さらに、高血圧を放置しておくと動脈硬化が進行し、脳梗塞や心筋梗塞など、生死に関わる合併症を起こしやすくなります。

また、高血圧は、近年注意が呼びかけられているメタボリックシンドロームの診断基準のひとつでもあります。「肥満」、「糖尿病」、「高脂血症」、「高血圧」といった危険要因が重なると、心筋梗塞や脳卒中の発症リスクが数倍高くなることが分かっています。血圧が高めと診断されたら、他の合併症にも注意することが必要なのです。



高血圧の治療は、症状の段階や合併症の有無などによって異なりますが、降圧薬の使用が一般的です。薬による治療は長く続けなければいけないため、敬遠される方もいらっしゃいますが、前述のように、自覚はなくてもその症状は進行していますので、早めの対処をおすすめします。

高血圧を予防するために

高血圧の予防には、生活習慣の見直しが必要です。重要なポイントを次にあげましたので、ご参考ください。

一、適度な運動

高血圧の予防のためにももちろんですが、高血圧と診断されている方にも、適度な運動は効果的です。ただし、動きの激しいものや、筋肉トレーニングなどの力を入れるものは避けるようにしましょう。

二、食生活

規則正しい食生活と、塩分を控えることが重要です。また、塩分を体外に排出する働きを持つカリウムや、抗酸化物質を多く含む野菜などを摂るとよいでしょう。

三、お酒を控える

アルコールは血管を拡張する作用があるため、多少のお酒は「百薬の長」となります。ただし、習慣的な飲酒は逆効果になりますので、飲みすぎには注意しましょう。

四、タバコは厳禁

タバコに含まれるニコチンは、副腎を刺激し、血圧を上げるホルモンを分泌させます。また、交感神経を興奮させることで、高血圧を進めしてしまうことにもなります。できるだけ、禁煙を心がけるようにしましょう。

五、血圧の管理をする

一日一回、定期的に血圧を測って記録をつけていくことで、効果を実感することができま。生活習慣の改善は、短期間で行えるものではないので、じっくり取り組みましょう。



はいやくでは、生活習慣の見直しについての無料相談会を行っています。お近くの、はいやくの薬局にて、お気軽におたずねください。

健康は毎日の食事から 一体を助ける減塩調味料

健康食品として定着しているお酢。中でも「黒酢」は、疲労回復や血圧上昇の抑制、肌の老化防止など、健康と美容に効果があることから、特に人気があります。

日本における黒酢の生産は、江戸時代後期、鹿児島県福山町で始められました。陶器の壺の中で、1年から3年もの年月をかけて発酵・熟成させる「壺づくり製法」が大きな特徴です。現在では、発酵を早めて短期間で造られる製品もありますが、「くろず」の命名をしたことでも知られている鹿児島県の坂元醸造では、昔ながらの製法が今でも守られています。

化石燃料を一切使用せず、微生物と太陽エネルギーを利用して自然発酵させた「坂元のくろず」には、独特のコクとまろやかさがあります。また、黒酢は私たちの体に欠かすことのできない「必須アミノ酸」を非常に多く含み、素材の味、特に塩分を引き立てる役割をします。この特性を上手に使うことで、うす味でもおいしい食事ができるのです。

体のことを考えた食事は、日々の積み重ねが重要です。素材のうまみを引き出す黒酢、塩分を抑えたしょうゆやだしなどを使って、健康的な食生活を心がけましょう。

