

こ
う
け
っ
あ
っ

高血圧の



予防と改善

日本人の高血圧症患者数は1000万人超といわれます。ただし自覚症状がないため、実際にはその何倍もの人が高血圧を放ったらかし！では、なぜ、高血圧を放っておいてはいけないのでしょうか？ どのような危険があるのでしょうか？そして、その対策は？

自覚症状が現われない高血圧は、本人の知らないうちに静かに進行します。頭痛や動悸、息切れ、めまいなどの症状は、高血圧にともなう心臓、腎臓、肺といった臓器の障害によるもので危険な状態です。これらの症状を自覚するようになったときには、多くの場合、すでに重症化しています。

- ・塩分の摂りすぎ
- ・暴飲・暴食（による肥りすぎ）
- ・肥満
- ・運動不足

などが挙げられます。要するに「塩分」と「食生活の乱れ」が血圧上昇の犯人というわけです。

予防・改善するには どうしたらいい？

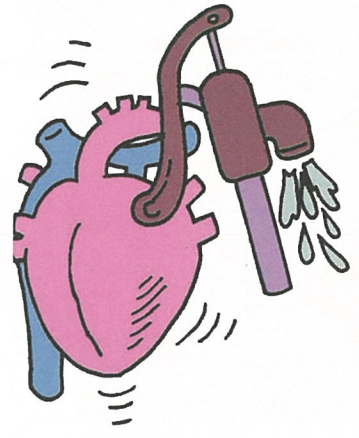
高血圧を予防・改善するためには、まず食生活の見直しから始めましょう。その基本は、「減塩」と「規則正しい食生活」です。

高血圧学会が提唱する塩分摂取量の目標値は、1日6g未満です。人間は年齢が進むと味覚が鈍ってしまうため、薄味では物足りな

「サイレントキラー」と呼ばれる高血圧

心臓の働きについてはよく知られているように、ポンプのように全身に血液を送り出しています。その際、血管の壁が血液に押される力のことを血圧といいます。

血圧は心臓から送り出される血液の量（心拍出量）と血管の硬さ（血管抵抗）によって決まります。血液をたくさん流そうとしたり血管が詰まり気味であれば血圧は高くなり、血管が詰まっておらず血液がサラサラならば、血圧は下が



ります。高血圧はサイレントキラー（沈黙の殺人者）と呼ばれます。そう呼ばれる理由は、高血圧には自覚症状がほとんどないためです。その結果、高血圧状態が続くことで、知らないうちに動脈硬化や脳卒中、

脳梗塞、心筋梗塞、大動脈瘤などの、命に関わる重篤な病気を引き起こすことがあります。そういう意味では自覚症状がないだけに厄介な病気と言えますが、では、どうして高血圧になってしまったのでしょうか？

高血圧になると どうなる？

「がん、心疾患、肺炎、脳血管疾患」は、日本人の死因のワースト4ですが、このうち心疾患と脳血管疾患については、高血圧が大きなりリスク要因となっています。



くなり濃い味つけを好むようになり、味の濃い食事を続けることで、知らぬ間に塩分を取りすぎてしまいがちになります。

ひたすら塩分を抑えるのでは「物足りない!」と感じてしまい、食事がストレスになってしまいうことになるとなるかもしれません。そんなときには調理法を工夫してみましよう。味が薄いなど感じてみ塩を足すのではなく、出汁を濃い目にとったり、酢、レモンなどを上手に使うて味付けを変えてみてください。

さらに、新鮮な野菜や果物を食卓に並べ、しっかりと食べるよう心がけましょう。野菜や果物に含ま

れるカリウムには、余分な塩分を外に排出する働きがあります。

メタボも 高血圧の大敵!

「規則正しい食生活」を実践するには、1日3食、決まった時間に食事を摂るようにすること。

最近話題のメタボ(メタボリックシンドローム)ですが、高血圧はメタボの診断基準の一つであり、同時にメタボは高血圧を悪化させる要因にもなります。また、高血圧と動脈硬化は、密接にかかわっているということを覚えておきましょう。

日頃、暴飲暴食をつつし、間

食もカロリーや塩分量には気を付けてみましょう。外食が多い人は特に気を付けてください。カロリーの多は、つい、摂り過ぎてしまいがちです。肥満予防は、高血圧がもたらす心筋梗塞などの心臓病や脳卒中の予防にもつながります。

そして、高血圧予防に効果がある食材を知って、意識して食事に取り入れましょう。ニンニクやオリーブオイル、酢、ゴボウや貝類などの食材がそうです。

毎日続ける 運動も効果あり!

やや高め程度の高血圧なら、適度な運動を続けることで、血圧を下げる効果が期待できます。

運動には、100m走や重量挙げのように息を止めて短時間に全力を出し切る無酸素運動と、ウォーキングやジョギング、ゆったり泳ぐスイミングのように持続的な有酸素運動がありますが、ここでは有酸素運動がおすすめです。血圧を下げ、血糖を消費します。

何か、長く続けられそうな運動を見つけ、ぜひ、習慣にして続けてください。できれば毎日、無理

生活習慣の見直しで 健康を取り戻そう!

高血圧のようないわゆる生活習慣病については、食生活などの生活習慣を改めることで、かなり改善できます。また、生活のなかに運動を習慣として取り入れることは、血圧を下げるだけでなく、メタボ以外のさまざまな生活習慣病にも効果があります。

食生活を見直して、また、楽しくできる運動を生活に取り入れて、高血圧を予防・改善しましょう。

