



中札内村立診療所^{だよ}便り No. 6

所長 高石 恵一

お問い合わせ 中札内村立診療所 TEL (67) 2012
〒089-1332 中札内村西2条南3丁目23



血圧について② ～高血圧と生活習慣について～

先月8月号は看護師から、血圧測定や白衣高血圧に関しての便りでした。今月は血圧パート2として、医師からの視点で高血圧についてお話をしたいと思います。(8月9日に中札内保健センターで行われた健康講座で、私が講演した内容の抜粋になります。参加いただいた方はありがとうございました！)

● 高血圧の恐ろしさ

高血圧は日本人の3人に1人が抱えていると言われ、動脈硬化の原因となる病気です。年間10万人が、高血圧が原因(となる心筋梗塞・狭心症や脳卒中)で死亡していると言われており、これはタバコが原因となる病気(年間12万人)に匹敵する数字です。最近では、高血圧は「認知症」発症のリスクにもなるとの報告があります(特に中年期の高血圧の放置で)。

「痛くもかゆくもなく、自覚症状がない」というのが、高血圧をはじめとした生活習慣病の特徴です。未治療の高血圧があり頭痛やめまい等といった自覚症状が出現している時は、明日命を落とすか半身不随になるかといったような、身体の危険なサインとも言われています。高血圧は、別名「サイレントキラー：静かなる殺人者」とも呼ばれていて、未治療の高血圧は「ニコニコ笑っているあなたの肩を死神が肩もみしている状態ですよ」と言われることもあり、医療機関への早めの受診が必要です。

ときおり患者さんから、「(血圧の薬を飲んでいるにも関わらず血圧が高い状態だが)特に自覚症状がないからこのままの血圧の薬でいい」とか、「自覚症状がないから多少血圧が高いけど気にしていない」と言われることがあります。それがどんなに恐ろしいことが…皆さんわかりますよね…?



● 血圧を下げるために有効な生活習慣とは？

- ① 減塩： 1日 塩分6g未満、または現在よりも1日2.5g以上の減塩
- ② 食事： 野菜/果物の摂取(カリウムを積極的に摂る)
※腎臓の機能が悪い方はカリウム摂取は控えなくてはならないので注意です！
- ③ 減量： BMI < 25 もしくは 今よりも4kg減らすと有意な降圧に
- ④ 運動： 有酸素運動を毎日30分以上(30分を分割で行うの也可)
- ⑤ 節酒： 純アルコール 男性20-30g(※)、女性10-20gまで(週2日は休肝日)
※ビール500ml、日本酒1合、焼酎0.5合、ウイスキーダブル1杯、ワイングラス2杯の酒量
- ⑥ 禁煙： 喫煙者は非喫煙者より高血圧を発症しやすい

特に「①減塩」について、(一般的に塩分が多いと言われている) 外食や惣菜を食べて味の濃さが丁度良いと感じる方は、塩分を取りすぎている傾向にあります。しょっぱいと感じる方は、比較的塩分を普段から控えていると言われています。上記6つの生活習慣改善を組み合わせるだけでも、血圧は結構下がります。血圧が気になる方はぜひ取り組んでみてください。

◎高血圧を含めた生活習慣病について、診療所へお気軽にご相談にいらしてください！



中札内村立診療所
公式HP

★10月号は、同じく生活習慣病の1つ「脂質異常症(高脂血症)」の予定です★