

*** 今日の健康(4月) ***

< 高血圧症といわれたら (その1、生活習慣の改善) >

高血圧治療ガイドライン2009より、降圧目標値が以下のようにあらたに設定されました。

	診察室血圧	家庭血圧
若年者・中年者	130/85	128/80
高齢者	140/90	135/85
糖尿病患者		
慢性腎不全患者	130/80	125/75
心筋梗塞患者		
脳血管障害患者	140/90	135/85

血圧値が高い、あるいは高血圧といわれたら、以下の事に注意して生活習慣を改善するように心掛けましょう。

1. 塩分を制限しましょう。

厚生労働省では食塩摂取量を10g/日以下にすることが望ましいとしています。みそ汁1杯には約1gの塩分が含まれています。また、うどんやラーメン1杯には6gもの塩分が含まれますから、汁はできるだけ残しましょう。インスタント食品、漬物などを制限し減塩しましょう。



2. 肥満に気をつけましょう。

太っていると心臓に負担をかけ、血圧が上がります。体重を減らすため、カロリーの取りすぎに注意して、バランスのとれた食事を心掛けましょう。標準体重は身長(m)×身長(m)×22が目安です。

3. 適度な運動を続けましょう。

散歩や軽いジョギングなどのうっすらと汗をかく運動は、精神的な緊張をほぐし、血圧を下げる効果もあります。自分の体力にあった適度な運動を繰り返すことが大切です。高度に血圧の高い人は、激しい運動はかえって危険ですから主治医に相談してみましょう。

4. お酒の飲みすぎに注意しましょう。

1日に、日本酒なら1合、ビールなら大瓶1本、ウイスキーならシングル2杯、ワインならグラスで1杯半程度が目安です。1週間に2日程度は休肝日をもうけましょう。

5. 禁煙しましょう。

喫煙は血圧を上げるホルモンの分泌を増やすだけでなく、動脈硬化も促進させます。脳や心臓の病気にもかかりやすくなります。タバコを吸う回数を減らし、自ら禁煙時間を設けるなどの工夫をすることから始めましょう。

6. ストレス解消法をみつけましょう。

血圧は、精神的ストレスによって著しく上昇することが知られています。ストレスの影響を長く残さないように散歩や本を読んだり音楽を聴いたり、好きなことをしてリラックスしましょう。

前澤クリニック 内科・小児科 0422-30-2861

天文台通り多摩信用金庫のななめ裏

*** 今日の健康 (5月) ***

< 高血圧症といわれたら (その2、なぜ治療が必要か) >

高血圧は、なぜ治療が必要かという点、血圧の高い状態が続くことにより、脳卒中、心臓発作、心不全、腎障害などの重い合併症が起こる可能性が高くなるからです。

1. 心臓への影響

心臓に酸素と栄養を送る血管(冠動脈)が詰まり、その結果心臓の筋肉への血液供給が途絶えて、狭心症や心筋梗塞(心臓の筋肉が死滅する状態)などが起こりやすくなります。また、心臓が高血圧のために障害を受け、過剰に働いて大きくなってしまいう心肥大といった状態を引き起こします。

2. 脳への影響

高血圧は脳卒中のおもな原因となります。動脈硬化が進んで、脳の動脈が硬くなり、詰まって脳梗塞を起こしたり、あるいは脳の動脈が破裂して脳出血を起こしたりすることがあります。



3. 腎臓への影響

高血圧のために腎不全が起こったり、逆に腎疾患が原因で高血圧が起こったりすることもあります。

高血圧に対する認識を高め、自分の正しい血圧値を知るために自宅での血圧測定は高血圧を管理していく上で大変意義のあることです。生活習慣の改善として、塩分を控え、太りすぎに注意し、適度な運動をし、ストレスをなるべくさけ、薬の飲み忘れを少なくする事が大切です。

1. 血圧はあせらずゆっくり下げていきましょう。

血圧は、目標値まであせらずなだらかに下げていくことが重要です。血圧を急に下げることによる症状として、めまいや体のだるさ、血液の流れが悪くなることによる脳や腎臓などの働きが低下するなどの、トラブルが起こることがあります。

2. 目標値を決めてなだらかに下げましょう。

2～3ヵ月後に目標値を設定し、徐々に下げることであせらずに治療しましょう。

3. お薬はきちんと決められた飲み方を守りましょう。

降圧薬は血圧をコントロールするものなので、血圧が下がっても高血圧が治ったわけではありません。治療を途中でやめると、また上昇してきます。降圧剤を飲んだり飲まなかったりすることは全く治療しない人より危険な場合があります。ゆっくり気長に治療することが、高血圧にとって一番大切なことです。

4. 自宅の血圧計のチェックも大切です。

自宅の血圧計と病院や診療所の血圧計では少し差があることがあります。年に1回は主治医に頼んで血圧計の数値が正確であるかチェックしてもらいましょう。

5. 血圧は変動する事を知りましょう。

血圧は常に一定ではなく、1日の中で変動しています。したがって、運動をした直後、食後1時間以内、帰宅した直後、お酒を飲んだ後、コーヒーや紅茶を飲んだ直後、入浴直後、喫煙の直後、尿意のある時などは正確な血圧値が得られないことがあります。