



あると便利な置き薬
くすりの広貫堂

株式会社 布村薬品

電話 0776-54-1896 FAX 0776-54-1998

ホームページ <http://www.nunomura.com>

営業所 金沢 076-291-3760 敦賀 0770-25-6725

まいにち健康のバックナンバーはホームページの「健康情報」に記載されています。 編集発行 薬剤師 布村 徳久

今月の編集協力



高血圧の話！

あなたの血圧は正常、それとも高めですか？高血圧は日本では推定4300万人と最も患者数の多い生活習慣病です。60代で6割、70歳以上で7割が高血圧と、年齢と共に増加傾向にあり注意が必要です。今回は早めに予防しておきたい高血圧について、紹介したいと思います。



登録販売者 木村 亮二

あなたはどちらのタイプ？血圧が高まる仕組み

血圧とは、心臓から送り出された血液が、血管の壁に与える圧力のことです。血圧が常に高い状態を高血圧といい、血圧が高まるのには、**血液量の過剰**と**血管の収縮**に大別されます。

血液量の過剰

血中の塩分濃度を一定に保つのに、水分を引き込むため起こります。腎機能低下や、心拍出量が多い時もありやすいです。



- この様な方は注意
- 塩分を多くとる
 - 夜も血圧が高い
 - 腎臓の働きが低下
 - 高齢
 - 血縁者に高血圧の人がいる

血管の収縮

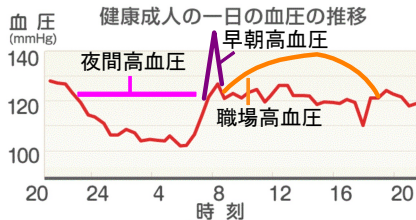
交感神経が刺激される事により起こり、ストレスが要因の一つです。睡眠不足や、肥満で肉厚のある方もなりやすいです。



- この様な方は注意
- 神経質な人
 - 早朝の血圧が特に高い
 - 血圧の変動が大きい
 - 睡眠が充実してない

病院で異常無くても、安心できない？仮面高血圧

医療機関では異常なく、夜間や早朝、職場でのみ高血圧になる人は注意。気づかないうちに動脈硬化が進まないよう、日頃のチェックが大切です。



夜間高血圧：(就寝中下がらず高いまま) 心不全、腎不全、自律神経障害、不眠、睡眠時無呼吸症候群のある人に多い。

早朝高血圧：(目覚める頃から急上昇) 動脈硬化が進んでる、多量飲酒の習慣、睡眠時無呼吸のある人に多い。

職場高血圧：(仕事中高くなる) ストレスや疲れなどが原因。

生活改善で血圧を下げよう！

血圧のコントロールには減塩、肥満の改善、日常的な運動など生活習慣の改善が大切です。

- 減塩を中心とした食事
- 肥満の改善
- 禁煙
- 日常的な運動
- 節酒
- ストレス解消
- 防寒

食塩のとり過ぎは、高血圧の大きな要因の1つ。日本人の1日食塩摂取量は平均11gなので、高血圧の方は6g未満にする事が目標です。ナトリウム量に2.54倍すれば食塩量が算出できます。



減塩のポイント

- 味付けは酢・香辛料・柑橘類を活用。(塩の代わり)
- 麺類のつゆは残す。
- 醤油はかけずにつける。

減塩以外に取り入れたい食事は、「オ・サ・カ・ナ・ス・キ・ヤ・ネ」

お茶(オ)魚(サ)海草(カ)納豆(ナ)酢(ス)きのこ(キ)野菜(ヤ)ネギ(ネ)。これらの食品は動脈硬化予防のためにも、積極的にとりたい食材です。

青魚に多いDHAやEPA等のオメガ3(n-3系)脂肪酸は、氷点下でも固まらず常温でサラサラしています。LDLや中性脂肪を減らすだけでなく、毛細血管の柔軟性を高める事もわかってきました。

野菜や果物に多いカリウムは、体内からナトリウムの排出を促す働きがあります。

高血圧が続くと… 高血圧

外来血圧(医療機関での測定)

140/90 mmHg以上

家庭血圧(家での測定)

135/85 mmHg以上

- 血圧を上げるもの
- 塩分
 - ストレス
 - 寒さ
 - 睡眠不足
 - 運動不足
 - 肥満
 - 激しい運動
 - 喫煙
 - 便秘時の力み
 - 加齢
 - 過度の飲酒

動脈硬化

血管に高い圧力がかかり続けると…

- 内皮細胞が傷つき、血管壁が膨らむ。
- 中膜が厚く、硬くなる。



血流障害、血管からの出血

動脈硬化が進むと…

動脈硬化による合併症

目 眼底出血

胸部 大動脈瘤
腹部 大動脈解離

脚 閉塞性動脈硬化症

脳 脳梗塞
脳出血
認知症

心臓 狭心症
心筋梗塞

腎臓 腎硬化症



別名「サイレントキラー(静かな暗殺者)」？

高血圧で、頭痛やめまい、耳鳴り、肩こり、手足のしびれ、動悸などを感じる人もいますが、自覚症状が現れない事も多いです。そのため心臓や腎臓などに、かなり負担がかかってから、初めて気づく事も珍しくありません。

正常値はどの様に決めているの？

実は血圧は体の一番上にある脳に血液を供給するのに、必要な圧力とされています。

例えば身長170cmの場合、1700(mm)を水銀計の水銀(Hg)の比重13.6で割ると、

$$1700 \div 13.6 = 125 \text{ mmHg}$$

(血液の比重は水と同じ1で計算)

となり、これが最高血圧(立位安静時)となります。では最低血圧は？

成人の体は60%が水分で構成されています。容器で例えると、6割の水が入っている容器内の圧力が最低血圧です。

身長170cmだと、125/75が標準血圧になります。



125mmHgでは1.7m、140mmHgでは1.9m水を上げる圧がかかる。

食生活のサポートに、オススメ商品あります。担当の営業マンに、お気軽にご相談下さい。

