

気になる疾患 ～ 高血圧 ～

みなさん、今年の健康診断の結果はどうでしたか。

血圧が高かった！

血糖値が高かった！

コレステロールが高かった！

という声をよく聞きました。



そこで、今月から3回にわたってこれらのお話をします。

血圧とは

心臓から送り出される血液が全身へと流れていく際、動脈の内側にかかる圧力のこと。

上の血圧:収縮期血圧(最高血圧)

心臓が収縮して最も強く血液を送り出す時の血圧

下の血圧:拡張期血圧(最低血圧)

心臓がゆるんで送り出した血液が心臓に戻ってくる時の血圧

血圧が上がる要因は

食塩のとりすぎ、加齢による血管の老化、ストレス、過労、運動不足、肥満、喫煙、遺伝などがあります。

血圧が高い状態が続くと

自覚症状がないので放置しておく、血管に持続的な圧力がかかり、血管の壁が硬くなり、動脈硬化が進行します。その結果、脳卒中や心筋梗塞が発生しやすくなります。

どうしたらいいの？

まずは、塩分のとりすぎと食べすぎに注意しましょう。

適度な運動で肥満を防止し、ストレス解消。

また、血圧はそのときの状態や緊張などですぐに変化するため、家庭で毎日測定し記録することが大切です。

→家庭血圧測定の仕方は裏面へ

40代の女性は高血圧に要注意！

多くの女性が、閉経を機に血圧の変動を経験します。

実際、50代以降に高血圧の有病率が増加します。

この血圧の変動は、エストロゲン(女性ホルモン)により保護されていた骨・血管・皮膚などが、閉経により変調を来たすためだと考えられています。

閉経期に家庭血圧を測定し、自己チェックしていきましょう。

※個人差はありますが、一般的な閉経は50才前後です。

閉経とは、一年間月経のない状態が続くことです。

— 塩分が気になる方へ —



レモンのおかげ

ウレシオ 250円(税込)

塩分50%カット・塩化カルウム不使用

レモンの酸味で塩味を引き立てた減塩できるお塩です。

普通の塩と同じようにお使いください。

※一般的な減塩しおは、塩化ナトリウムを塩化カルウムに置き換えて塩分量を減らしています。

ウレシオは、塩化カルウムを使用していないので、カルウム摂取を控えている人(腎臓の働きが低下している人)も安心してお使いいただけます。

薬局からのお知らせ

手洗いとうがいで風邪やインフルエンザを予防しよう

《手洗いのしかた》

- ①手をぬらしてから石けんを泡立て、手のひら、手の甲を洗う。
- ②指を1本ずついねいに洗い、両手をもむようにして指の間を洗う
- ③爪の間を洗い、手首を片方ずつ洗う。
- ④水で十分すすいで清潔なタオルやペーパータオルで水分をしっかりとふきとる。



《うがいのしかた》

- ①水を口に含み強くクチュクチュしながら口の中を2～3回洗い流す。
- ②次に上を向いて喉の奥の方で10回ぐらいガラガラとうがいし水を吐き出す。これを数回繰り返す。

最終回 運動前後の食事でココモ予防

運動前の適切な食事

カラダをしっかりと動かせるよう、すぐにエネルギーになる糖質を含むものを食べましょう。2～3時間前におにぎりやバナナなど消化吸収の良いものを食べれば、胃もたれなく運動を楽しめます。

運動後の適切な食事

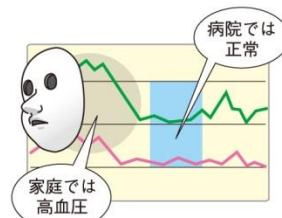
運動後1時間以内にカラダをつくるタンパク質の多い食品(乳製品など)をとるとよいでしょう。疲労回復のためにビタミンCを含む果物も一緒に食べると効果的です。

家庭でも血圧測定を

血圧は刻々と変化しているため、病院などで測る診察室血圧が正常だからといって安心はできません。見逃されやすい“隠れた高血圧”を見つけるためにも、家庭での血圧測定が大切です。

◆病院では見つかりにくい高血圧

仮面高血圧



病院で測ると正常血圧なのに、家では高血圧になる状態。心筋梗塞や脳卒中になる危険が、血圧コントロールができていない人の約3倍も高いといわれている。

早朝高血圧



早朝から午前中にかけて高血圧となる状態。この時間帯は心筋梗塞や脳卒中の発作も多く、注意が必要。降圧薬の効果が持続していない可能性もあるため、医師に相談を。

夜間高血圧



睡眠中も血圧が高い状態が続くため、血管や心臓への負担が大きい。塩分の摂り過ぎや肥満、糖尿病、腎臓病などのほか、睡眠時無呼吸症候群との関連も指摘されている。24時間血圧を測定すると確実に見つけることができる。

家庭血圧測定の方法

ふだんの血圧を知るためにも、家庭での血圧測定は重要です。家庭用血圧計で毎日同じ時間に測定し、測定した血圧値はすべて記録して、受診の際に医師に見せましょう。

◆家庭血圧の基準値

高血圧

135/85mmHg以上

(日本高血圧学会：高血圧治療ガイドライン2014より)

◆家庭血圧測定の手順



- ①座って安静にする(1~2分)
- ②上腕を挿入するタイプ 肘が出るまで腕を通す
上腕にカフを巻くタイプ 肘の上(指2本分)にカフを巻く
- ③測定開始ボタンを押す
- ④血圧手帳に測定値を記録する

測定の条件

朝

- 起床後1時間以内
- 排尿後
- 降圧薬服用前
- 朝食前
- 座って1~2分の安静後

夜(就寝前)

- 座って1~2分の安静後

1機会原則2回測定し、その平均をとる

ポイント

- 上腕で測るタイプの血圧計を選びましょう
- 測定値は必ず記録しましょう
- 習慣として、長期間続けましょう
- 朝と夜、それぞれの週平均(週5~7日)を求め、血圧管理の参考にしましょう