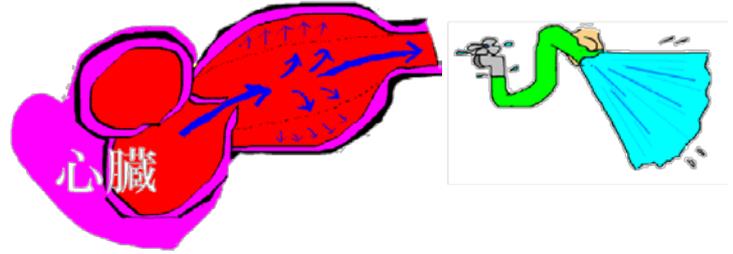


血圧が高くて何が悪い!?!?

そもそも、血圧って何?

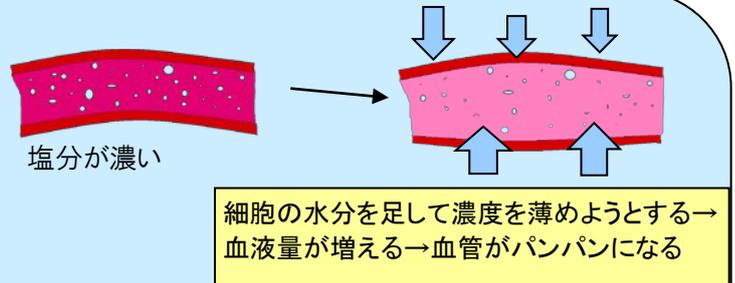
血圧とは、心臓から送られる血液が血管の壁に与える圧力の事。簡単にいうと、血管のパンパンになり具合のことです。血圧が高いと血の流れが速くなり、血管内が傷つきやすくなります。



どうして血管はパンパンになるの?

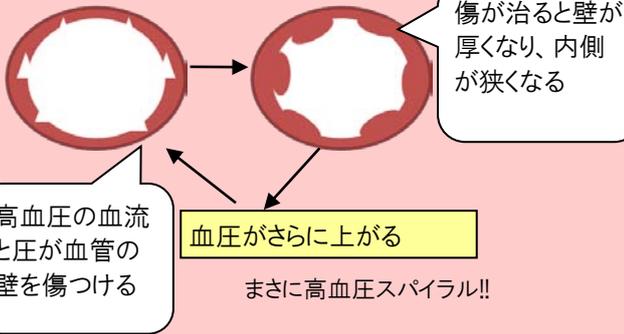
理由1: 流れる血の量が多い

●塩分が濃いと、塩分を薄めるために細胞から血管に水分が流れ、血液量が増えます。
塩分1gで血液は125ml、4gならペットボトル1本分の水分が、血管内に入ります。
塩辛いものを食べるとのどが渇くのはそのせいです。

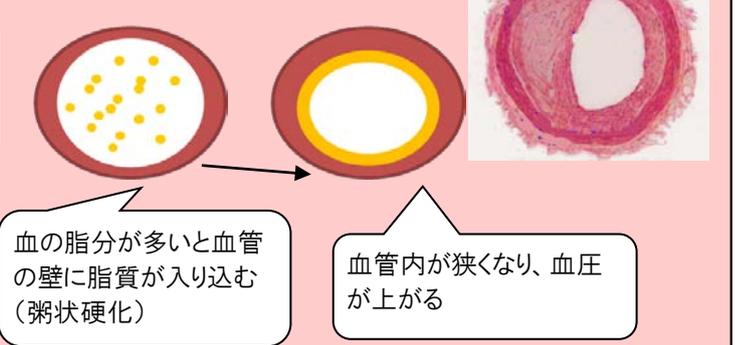


理由2: 血管の内側が狭い

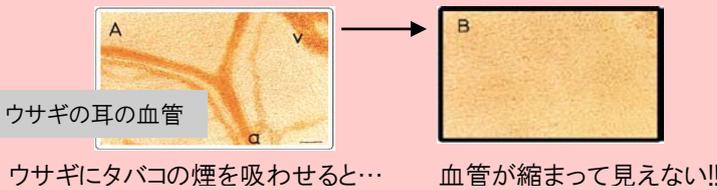
1、高血圧が高血圧を招く



2、高脂質が高血圧を招く



3、タバコを吸うと血管が縮まる



4、寒さ・ストレス・睡眠不足は、体を活発にする神経はたらき、血管が縮まる

5、肥満だと、血管が外側から脂肪に圧迫されるので血管が狭くなる

理由3: 心臓が血液を押し出す力が強い

血流量が増えると、心臓はその分強く血液を送り出さなければならない。血圧は上がり、心臓はオーバーワークに。(心肥大・不整脈)

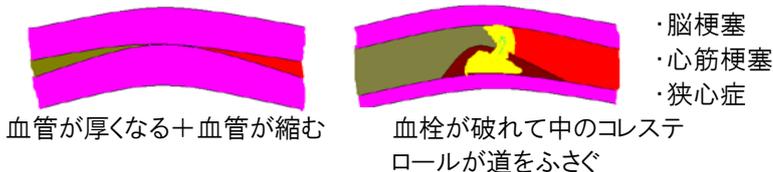


血圧が高いとどうなるの!?!

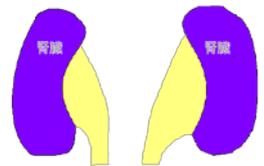
●血管の弱い部分や細かい血管に圧がかかり、血管が破れる(出血)



●血流がふさがれて、その先の細胞に酸素がいかない(梗塞)



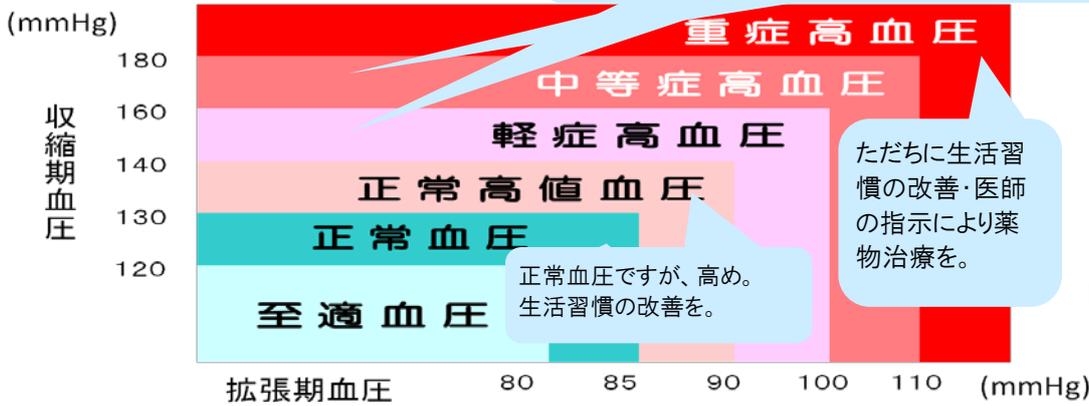
●血の圧力で、硬くなった大動脈の内側が縦に裂ける
・解離性大動脈



●腎臓の細かい血管が目詰まりし、尿を作れなくなる
・腎不全
・人工透析

あなたの血圧は、いまどのあたり??

生活習慣の改善が必要。1~3か月以内に再測定し、高ければ医師の指示により薬物治療を。



血圧を下げる生活

血圧は

- ①血液濃度を調整し、血液量を増やさない
 - ②血管の中を広く保つこと
- ことで下げられます。

①血液濃度を調整し、血液量を増やさない

●塩分を控える

日本人の平均塩分摂取量は、1日12g。推奨される塩分は健康者で10g、血圧が高い人は6gである。味付けは「慣れ」るもの。人は濃い味にも薄味にも慣れる。

【減塩のコツ】

- ①麺類の汁は残す。(ラーメンの汁を全て飲むと塩分5~7g)
- ②下味がついているものはいきなり醤油・ソースをかけない。まずは味見してから。
- ③干物・練り物など加工食品には塩がたくさん使われている。食べ過ぎ注意!
- ④酸味・かんきつ類・天然だし・ハーブ・香辛料など風味で味付けする。
- ⑤減塩醤油を使う。

【食品の塩分計算】

食品の成分ナトリウムの量に2.54かけると塩分量が計算できます。例:カップめん ナトリウム2.0g×2.54=塩分5.1g

●塩分を積極的に出す

体の中に入った塩分は、尿や汗で体の外に出すことができる。

- ①乳製品・野菜・果物などのカルシウム・マグネシウム・カリウムは塩分を外に出す働きがある。毎日摂りたい食品である。
- ②よく汗をかいて、皮膚から塩分を出す。室内でじっくりかく汗より、運動をしてかく汗のほうが、塩分濃度は高い。運動は血管の柔軟性も確保できる。週3回、1回30分程度の有酸素運動でOK。

②血管の中を広く保つ

●血管の柔軟性を保つ

動脈硬化を予防して、血管の中が狭くならないようにする。

- ①血圧が非常に高い場合、まず薬で下げることが大事。高血圧は血管の壁を厚くし、さらなる高血圧を招く。
- ②血液の脂質が高いと血管の壁に入り込み中を狭くする。治療が必要な人は治療を。
- ③運動で動脈硬化予防と血管の柔軟性の確保を。
- ④肥満は、常に脂肪が血管を圧迫するので、常に血圧が高い状態になる。上の表①のように、減量することが最も血圧を下げる事ができる。生活習慣の見直しにより内服が必要なくなることもある。

●血管を縮めない

タバコやストレス・睡眠不足は血管が縮み、血管内を狭くする。タバコなど、やめられるものはやめて、寝られる時は寝るのも治療・予防の内である。血圧の薬を飲みながらタバコも吸うのでは、体内の薬物作用が矛盾してしまう。

※酒と血圧:毎日、日本酒にして1合以上アルコールを摂ると、高血圧になるリスクが高くなる。

なぜ血圧が高くなるのかは、まだ明確ではない。

しかし、節酒すると2週間で血圧が下がることから何らかの因果関係があるといわれている。

表① 生活習慣の見直しで血圧はこれだけ下げられる

血圧値	減量	乳製品・野菜・果物の摂取	減塩	節酒	運動
0	↓	↓	↓	↓	↓
-5					
-10					
-15					
-20					



血圧は全身の健康にかかわる！適正に保つのが一番！