

高血圧の対処法



宣言
明るい笑顔
すぐ返事
伝える元気

げんき君 ホームページ

健康に関する情報がいっぱい

<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ 

高血圧とは ♡ ♡ ♡

日本で約3,000万人以上、なんと4人に1人が高血圧患者といわれています。

高血圧は、自覚症状がほとんどなく、放置すれば心臓病や脳卒中など、命にかかわる病気になることがあるので、とても注意が必要です。



高血圧が招く
3大合併症

高血圧とは、血液が血管に通常以上の圧力をかけている状態で、血管の壁は引き伸ばされて薄くなります。この状態を元に戻そうとするため、動脈の壁が厚く硬くなっていきます。その結果、心臓では狭心症や心筋梗塞、脳では脳出血や脳梗塞、そして腎臓では腎不全など命にかかわる恐ろしい合併症を招きやすくなります。



すでに血圧が高めの方はもちろん、そうでない方も深刻な事態をまねくことにならないよう、高血圧を予防しましょう。

■日本人の患者さん90%は本態性高血圧です。

二次性高血圧



本態性高血圧

高血圧は大きく分けて、原因がはっきりしない**本態性高血圧**と、他の病気が原因で起こる**二次性高血圧**の2つに分けられます。

■高血圧の原因は・・・

高血圧になりやすいのはどんな人？



高血圧の主な原因には、塩分の摂りすぎや肥満・運動不足、過度のアルコール摂取が挙げられます。またストレスの蓄積や疲労、睡眠不足も高血圧の原因とされています。

■高血圧は症状がない

高血圧は自覚症状が乏しく、少しずつ悪化し、ある日突然生命をおびやかすことから「サイレント・キラー(静かなる殺人者)」と呼ばれています。

脳卒中や虚血性心疾患などを引き起こさないためにも、日ごろから高血圧を予防することが大変重要となります。

食事療法



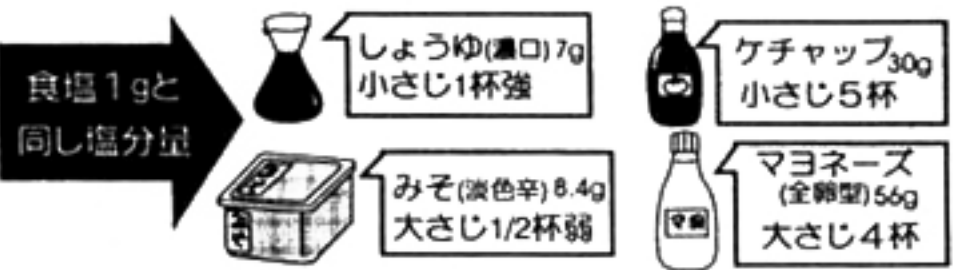
減塩について

食塩の摂取は一日6g未満に!



高血圧を改善するには、食事療法がカギを握っています。もっとも重要なのは食塩の摂取量を減らすことです。

一日に摂取する食塩は6g未満に抑えるようにしましょう。(医師の指示がある場合はそれに従ってください)



カリウムが多く含まれる食品を摂ろう!!

カリウムが多く含まれる野菜などの食品は、塩分を排出して、血圧を抑える効果があります。カリウムは、主にアスパラガス、ほうれん草、じゃがいもなどの野菜類、バナナ、りんご、キウイフルーツなどの果物類、ひじき、わかめなどの海草類に多く含まれています。



ただし、腎臓が悪い人の多量摂取は、逆に、血圧の上昇を招き、高カリウム血症になることがあるので気をつけましょう。

アルコール

多量の飲酒を毎日している方は、高血圧を起こしやすいと言われていますが、アルコール制限により数日で血圧が下降することがわかっています。

アルコール摂取の適量は、1日あたり男性で20~30g
女性で10~20g以下が理想とされています。

アルコール 20gって どのくらい

ビールなら 中びん500ml	日本酒なら 約1合	
		
ウイスキー ダブル60ml	焼酎25度 100ml	ワインなら 200ml程度
		

まとめ知識

コーヒーは 血圧を下げる?!



コーヒーは、カフェインの影響で血圧が上がるなど、飲み過ぎは身体に悪影響というのが一般的でした。しかし最近の研究では、血圧が下がる、高血圧の予防にもつながるという研究報告があります。

コーヒー好きには嬉しい話ですが、コーヒーのカフェインには胃酸の分泌を促すという働きもあり、胃炎や胃潰瘍などにかかっている時に飲みすぎると、分泌が過剰になってしまう問題があります。コーヒーの摂取は1日に3杯程度が適量です。

まとめ知識

お酢で高血圧予防

■お酢が血圧を下げるメカニズム

お酢の主成分である酢酸が細胞に取り込まれると、「アテノシン」という物質が出てきます。このアテノシンは血管の壁に作用して、血管が拡張するのです。血管が拡張すると当然、血液の流れはよくなりその結果血圧も下がるというわけです。

毎日大さじ1杯のお酢を!



しかし、酢が血圧を下げる効果は1日程度です。スプーン大さじ1杯(約15ml)程度のお酢を毎日の食事に取り入れる工夫をしましょう。

運動療法



運動については、有酸素運動がおすすめです。
ウォーキングや水中歩行などの軽めの運動は、無理なく続けられ、ストレス解消にも効果的です。

忙しくて運動ができない人でも、通勤の時、駅まで自転車を使わずに歩く、買い物に歩いて行くなど、普段の生活の中で歩く工夫をすることで運動になります。

注意 高度の高血圧症や合併症のある人が運動する場合は、かかりつけの医師と相談しながら行いましょう。

禁煙



タバコの主成分であるニコチンは、血管を収縮させて血圧を上昇させます。
また、タバコに含まれる一酸化炭素などの化学物質は、血管の内壁を痛めるといわれており、心筋梗塞や脳卒中などを招きやすくなります。

喫煙は薬物療法などの効果を減退させるといった影響もあるので禁煙することは大切です。

日常生活で気をつけること

睡眠を十分にとり、過労を避ける



心身の疲労回復にはしっかり睡眠をとることが大切です。
睡眠中は血圧が下がり、高血圧によって傷ついた血管も修復されます。
早寝早起きして、生活のリズムを整え、十分な睡眠時間を確保するようにしましょう。

ストレスと緊張を取り除く努力をしよう!

ストレスと緊張は血管の壁を収縮させてしまう原因になるので、休息とリラックスが必要です。
一人で静かに過ごしたり、ぬるめのお湯にゆっくり入るなど、体の中から緊張をときほぐすのがいいでしょう。

