

私と健康

HIGH BLOOD PRESSURE LOW BLOOD PRESSURE 血圧を知ろう！

みなさん健康診断の結果はどうでしたか？ 血圧を測ってショックを受けたあなた、血圧について学んでみませんか？ (b)

■血圧とは？

血圧とは動脈にかかる血液の圧力のことで、全身にくまなく血液を送り出すために、動脈には常に圧力がかかっています。血圧値は、心臓の拍動とともに変化します。全ての行動、活動で血圧は常に変動しており、それが積み重なって血管を痛めるのです。

心臓が収縮したときの値を「最高血圧」または「収縮期血圧」と言い、心臓が拡張したときの値を「最低血圧」または「拡張期血圧」と言います。単位は、水銀柱の高さ (mmHg/ミリメートル水銀) で表されます。

高血圧とは、**最高血圧が140mmHg以上、最低血圧が90mmHg以上**であることをいいます。一方低血圧とは、**最高血圧が100mmHg以下**であることをいいます。

血圧はかなり変動しやすく、白衣を着た医師や看護婦に血圧を測られることでも緊張し数値が上がってしまうことがあります。これを**白衣性高血圧**と言います。



■危険性

高血圧は『サイレント・キラー』と呼ばれ、血管がつまったり破れたり、動脈が硬化する原因となります。その結果脳や心臓に負担をかけてしまうのです。高血圧が引き起こす疾患には、脳卒中・心不全・腎硬化症などがあります。

一方低血圧は、高血圧ほど深刻には捉えられてはいないものの、目眩や立ちくらみ、食欲不振などの原因となります。低血圧の症状は貧血と混同されがちですが、両者はまったく別物です。低血圧が引き起こす疾患には、脳梗塞や老人性痴呆症などがあります。

■対処法

	食事	入浴	運動
高血圧	<ul style="list-style-type: none"> 塩分制限 カロリーオフ (低カロリー) カリウムの摂取: カリウムは、ナトリウムの排泄を促す作用がある。トマト、さつまいも、ひじき、いんげん豆、枝豆、ほうれん草などに含まれている。 	<ul style="list-style-type: none"> 高血圧の人は、お風呂場のイスを浴槽に入れて、半身浴をする。 温度はぬるめの37~38度が理想。 入浴後は、部屋を温めておいて、血管の急な収縮を防ぐ。 	<ul style="list-style-type: none"> 血圧上昇を抑えるため、人と会話できるくらいの速度でのウォーキングがオススメ。 プールでは、心拍数が上がらないように、泳がずに水中ウォーキングがよい。 重いものを持ち上げた瞬間も血圧が上昇するので注意。
低血圧	<ul style="list-style-type: none"> 心拍機能を向上させる作用があるユビデカレノン (※) を多く摂取する。イワシ、豚肉、牛肉、鶏肉、プロッコリー、ナス、ニンニク、キャベツ、などに含まれている。 栄養のバランスに気をつける。 	<ul style="list-style-type: none"> 低血圧の人は、熱めの41~42度が理想で、首まで浸かるのがよい。 寝起きのシャワーは、血流を良くするのでオススメ。 	<ul style="list-style-type: none"> 血流を良くするために、下半身を鍛える運動で、心拍数が120以上になる運動がオススメ。しかし、水分は十分に摂ること。 プールで泳ぐ際も、心拍数が120以上を目指して泳ぐ。

※ユビデカレノンとは、身体内で作られているエネルギー生成に必要な補酵素のことです。このユビデカレノンが不足すると、心拍機能が低下し血流の悪化に繋がると言われています。

管理栄養士さんに聞く！

食生活に関しては、低血圧の人は、基本的には何を食べても問題ありません。規則正しい生活を心がけるようにすると改善に繋がるとでしょう。

高血圧の人は塩分を1日10g以下に抑え薄味に慣れることが大切です。具体的には、

- ① 麺類 (インスタントラーメンなども含む) の汁は残す
- ② 和食の漬物、味噌汁は塩分過多なので、1日1食は洋食にする
- ③ 自炊の際は、塩の代わりに七味、シヨウガ、胡椒などの香料やレモンなど酸味の強いもので味をつけるなどの対策法があります。



はみだし
すてーじ

最近夢の中でよく交通事故にあう……。
→私も車に飛行機が突っ込む夢見ました。

(農・3 コンチじゃないよ)
(それは交通事故なのか；編)