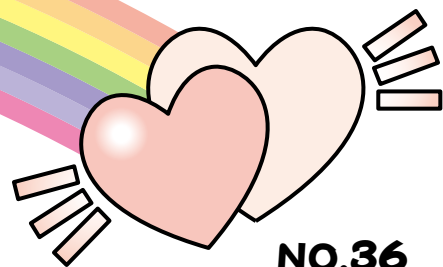


# ハロー通信



NO.36  
2010.1月

発行元：えひめ保健企画/若水ハロー薬局・松山ハロー薬局

血圧が高いのがよくないことは、皆さんご存知かと思いますが、血圧とは何か？や具体的な数値など詳しいことになるとピンとこない方もいるのではないのでしょうか？今回は高血圧の管理と治療のポイントについてです。

## ●高血圧とは？

血圧とは、心臓が血液を全身に送り出す際の圧力のことです。この圧力が基準値以上で続く状態を一般に高血圧といいます。

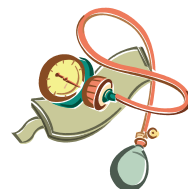
高血圧の自覚症状としては、頭痛、めまい、肩こり、むくみ、動悸などが挙げられます。しかしこれは他の原因によるものとの区別がつけにくく、一概に高血圧による症状とは言えません。むしろ、自覚症状がなく、知らないうちに高血圧が進行し、気づいたときには心筋梗塞や腎不全などの合併症を起こしてしまうことも多くあります。高血圧の怖さは、こうした他の病気を引き起こしてしまうことにあります。



## ●「家庭血圧」と「診察室血圧」

病院で血圧を測ると家庭よりも高い数値が出るのがわかっています。家庭ではリラックスして測定できますが、病院ではどうしても緊張したりして、血圧値が上がってしまうようです。病院で測定した血圧は「診察室血圧」または「随時血圧」と呼ばれ、家庭で測る「家庭血圧」に比べると、高くなる傾向にあります。

逆に家庭血圧の方が診察室血圧より高い場合、「仮面高血圧」または「逆白衣高血圧」と呼ばれます。この場合、家庭血圧を測定することは特に重要です。



## ●高血圧の基準値

- ・家庭などで自分の測った血圧値の場合 (家庭血圧) 135/85mmHg以上だと高血圧
- ・病医院での測定、もしくは健康診断での測定の場合 (診察室血圧) 140/90mmHg以上だと高血圧

健康診断では、血圧の測定が行われますので、必ず診断結果を確認しましょう。高血圧と診断された方は、定期的に血圧を測り、自分の血圧状況を把握することが大切です。



## ●血圧の測り方

### 1. 体の力を抜いてリラックスする

トイレを我慢しているときや、出かける直前のあわただしい時間などには血圧は上昇してしまいます。また、測定前1時間位の間には、食事・入浴・運動は避けてください。

### 2. 座って測定する

血圧は、「心臓の高さにある上腕の血圧を座って計測した値」が基準です。必ず座って測定しましょう。

### 3. 毎日同じ時間に測る

血圧は、時間によって変動するため、同じ時間に測らないと、日々の変化がつかめません。

### 4. 信頼できる血圧計を選択する

上腕部にカフを巻くタイプのものがおすすめです。手首や指先で測る血圧計では正確な測定ができないことがあります。



## ●薬物療法 高血圧の治療薬“降圧薬”の基本

高血圧の治療薬は血圧の高さなどによって一律に処方されるものではありません。合併症の進行度合いなどによって、医師の判断で個別に処方します。自分勝手な判断は避け、正しく、決められた量を飲むようにしましょう。

薬物療法を開始した場合、多くの場合は長期間継続して薬を服用することになります。もちろん生活習慣の修正によって、薬を飲まなくても血圧が正常化するケースもあります。

降圧薬は、あくまで血圧を下げる薬であって、高血圧そのものを治すものではありません。したがって高血圧が続く限りは、薬を飲み続けるということになります。なぜなら、高血圧の合併症を起こす危険を冒すよりは、薬を飲み続けることで血圧を下げ、合併症や他の病気の発生を防ぐ方が大切であると考えられるからです。



## ●高血圧の予防・改善のための食事療法

栄養バランスよく、食塩の摂取を抑え、食べ過ぎないことがポイントです。

### 1. 食塩の摂取量の制限

日本人の平均的な食塩摂取量は、1日11～12g程度といわれており、高血圧治療ガイドラインの目標とする6gの倍以上摂取していることとなります。食事療法で一番つらいのも、塩分を控えることでしょう。高血圧は、同一家族内で発生することが多いものです。その理由は遺伝的な原因に加え、生活習慣が同じであることも挙げられます。お父さんが濃い味付けが好みだと、家族中の食事が濃い味付けになり、結果家族全員が高血圧になりやすい体質になってしまうこともあります。次の世代に高血圧を残さないためにも、家族全員で、バランスの良い食事を心がけましょう。

### 2. 食事はしっかり噛んで、ゆっくりと食べるように心がけましょう

お腹がいっぱいになったというサインは、胃からではなく、脳によって伝えられるのですが、それが作動するまでには15分～30分かかると言われています。そのため急いで食べると、満腹感を感じた頃には食べ過ぎていることとなります。



## ●減塩のポイント

### ・塩味の代わりに、出汁をしっかりとする

みそ汁、煮物、そば・うどんなどは、味付けを塩や味噌に頼るのではなく、出汁を濃厚に取ることで、そのぶん塩分を減らすことができます。ただし、市販の出汁の素は塩分が入っていることもあるので、成分を確認するか、自分で出汁を取る必要があります。

### ・味付けは、直前にするのが減塩のポイント

塩や醤油などは、最後に加えるのがポイントです。煮物などの場合、味の基本は出汁で、醤油は表面だけに、味と香りづけをする位におさえましょう。

### ・塩の代わりになるものを上手に活用する

酢、レモンなどの柑橘類の酸味、ヨーグルトの酸味、カレーや胡椒、わさびなどの香辛料は、いずれも塩分(ナトリウム)は含んでいません。あっさりしがちな所に、辛みや酸味でメリハリをつけることで、食べたときの満足度が違ってきます。

### ・汁物は、具たくさんにして汁を減らす

みそ汁は具をたくさん入れることで、塩分の高い汁の量が減らせます。そばやラーメンなどの汁は、全部飲まないように心がけましょう。



## ～編集後記～ 新年のご挨拶2010

新年明けましておめでとうございます。今回は血圧の話でしたが、冬場は寒さによって全身の血めぐりが悪くなり、冷え症や肩こり、しもやけなどの症状が起こりやすくなります。外出時には、十分に暖かい服装で出かけたり、食事は生野菜より煮物やスープを中心に摂るなど、体を冷やさない工夫をしましょう。本年もよろしくお祈りします。

岸(松山ハロー)