



病気の基礎知識や予防法をアドバイス

Simple 健康カルテ

File No.1 「高血圧症」



【伊勢市】
医療法人 MSC
齋藤 公正 理事長
＜経歴＞
愛媛大学医学部卒
山田（現伊勢）赤十字病院
呼吸器科副部長
＜現在＞
さいとう内科呼吸器科
三重スリープクリニック院長
三重ハートセンター非常勤医

高血圧症とは

血圧とは、心臓から動脈へ送り出された血液が血管壁に加える圧力の事で、その数値が高い人が高血圧症です。治療開始基準は、年齢や合併する病気によって異なりますが、概ね収縮期血圧が140mmHg以上、または拡張期血圧が90mmHg以上であると高血圧症と診断されます。しかし血圧は変動しやすく、最近はお家で血圧を測定頂く事が普及し、その場合平均で135/85mmHg以上を高血圧の基準としています。

「サイレントキラー（沈黙の殺し屋）」

高血圧症はサイレントキラーと呼ばれています。初期にはほとんど自覚症状が無く、本人が知らないうちに体の各部位で怖い病気が進行し、突然、脳卒中や心筋梗塞で発症し、場合によっては死に至る事もあるからです。高血圧の状態が長く続くと、動脈硬化が進行し、脳では脳梗塞や脳出血が、心臓では狭心症や心筋梗塞が、腎臓では腎硬化症が進行し透析が必要となる事もあります。また、血液を送り出す側の心臓も肥大していき、心不全となります。



これらの重大な病気の予防には、高血圧症を早期に発見し、治療開始する事が重要です。

「まずは自分の血圧を知る事から」
高血圧で治療中の人もそうでない人も、まずは家庭での自己測定をおすすめします。

装置は、手首や指先より、上腕で測るタイプがおすすめです。朝食や服薬前に、座った姿勢で5分以上安静にして測定します。原則2回測定し、その平均を記録していくと良いでしょう。可能なら同様に就眠前も測定して下さい。

「生活習慣を見直す」

平均家庭血圧で、基準値以上の人は、まずは医師とご相談下さい。基準内の人も、今後高血圧にならないように生活習慣の見直しが必要です。

① 食生活の見直し

減塩で血圧は確実に下がります。厚生労働省の調査では、日本人の食塩摂取量は1日11g程度が平均となっていますが、みそ汁1杯、たくあん5切れ、かまぼこ3切れで、それぞれ約2g、精製塩なら小さじ1杯で6g、カップめん1個でも6g以上になるものが多いです。そう考えると、11g以上摂取している人の方が多いのではないのでしょうか？高血圧の人は6g/日未満にする事が推奨されています。

まずはパッケージの栄養成分表示のチエックから、記載されているナトリウム量を2.5~4倍する事から食塩量を概算できます。最近は食塩相当量として記載している食品も増えてきました。各食品の食塩含有量一覧表は、WEBでも調べられます。ご自分の一日塩分摂取量を、一週間位記録してみして下さい。目標6gよりはるかに多ければ、塩分の多い食品を減らす事、みそ汁やうどんなどの汁を半分残す事から始めて、少しずつ減塩食に慣れていく事が大切です。

② 運動の見直し

いわゆる低酸素運動にレジスタンス運動(筋トレ)、ストレッチを補助的に組み合わせる事が最も有効とされています。低酸素運動とは、ウォーキングやスロージョギング、サイクリング等です。心拍数100~120回/分程度が目標で、1日30分を週に3回以上が目安です。運動前に、10分程度のストレッチを行う、運動後に10分程度の筋トレ(腕立てや、腹筋、ダンベル運動)を行う事がおすすめです。高血圧の人は、軽い負荷で8~10回×3セット、呼吸を止めず力まない事が大切です。

③ 禁煙・節酒

禁煙すれば、血圧が下がります。過度の習慣的飲酒は高血圧症の原因になり、また塩分や脂肪分の多いつまみの量が増えます。1日の適量は、ビール350ml以下、日本酒1合以下、ワイングラス1杯以下、焼酎0.5合以下とされており、毎日飲酒する人は、週に2日以上以上の休肝日を！

「人を大切にする医療」を。

医療法人 MSC

さいとう内科呼吸器科

三重スリープクリニック



診療科目

内科 (呼吸器科・循環器科・一般内科)

伊勢市小俣町相合 446

TEL 0596-29-1159

HP <http://saito-naika.com/>

受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	—	○	○	○
15:00~18:00	○	○	—	○	○	△

休診日/水曜・日曜・祝日 △15:00~17:00

【予約制】

予約をお取りいただけなかった場合の受付時間

<午前の診療> 11:00 まで

<午後の診療> 17:00 まで

※土曜日は 16:00 まで