



ひびこれこうじつ 日々是好日

12月号

発行/ ミチヒロ胃腸内科クリニック 〒010-0041 秋田市広面字鍋沼 93-1

☎018-893-6655 ホームページ <http://www.michihiro-clinic.com>



高血圧が気になる

血圧とは心臓から送り出された血液が血管の壁を押す圧力のことです。

心臓が収縮して血液を全身に送り出すときの圧力を「**収縮期血圧（上の血圧）**」

といい、心臓が拡張して再び血液が心臓に戻るときの血圧を「**拡張期血圧**

（下の血圧）」といいます。

血圧が高い状態が続くと血管壁に強い圧力がかかり血管壁を傷つけます。

そのまま放置した場合、動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳卒中などの命に係わる病気にかかるリスクが高くなります。

有病者数は4300万人といわれ、日本人の3人に1人が高血圧だといわれています。全体の9割が本態性高血圧（一般的な高血圧）で、遺伝他、塩分の取りすぎ、肥満、運動不足など不健康な生活習慣が大きな要因と考えられております。

本態性高血圧では減塩、減量、運動などにより血圧をコントロールすることが予防改善の基本になります。とくに塩分をとりすぎると、血液中の塩分濃度が高くなるため、それを薄めるために血液中の水分が増えて、血圧をあげたり、血液量の増加が心臓に負担をかけたりするため、減塩することが重要です。**だし汁や酢やレモンなどの酸味、香辛料や薬味**などで塩分を減らすなど工夫をしていただきたいと思います。

