



ひびこれこうじつ 日々是好日 4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」のお話

血液が全身をめぐる時の動脈の中にかかる圧、正常値より高い状態を高血圧といいます。日本人の3000万人、つまり国民の4人に一人が高血圧と言われ、90%は原因を特定できない本態性高血圧です。高血圧と高脂血症の合併は、動脈硬化の発症率を相乗的に高めるうえ、脳卒中や心疾患による死亡率も高くなるので注意が必要です。

高血圧の目標値は現在、家庭血圧で120台が求められています。

予防と対策

- ① 塩分制限～1日7グラム以下にしましょう。
- ② ヒートショックなどに注意～急な温度変化によって、血圧が急上昇する場合があります。寒い期間の入浴がとくに要注意ですが、もう春ですね。
- ③ 毎日の血圧測定～50歳を過ぎたら血圧は上昇傾向にあるため、毎日血圧を測って記録しましょう。健診を毎年受けて自分の全身状態や血管年齢を把握しましょう。
- ④ 無酸素運動は危険～肥満予防にも運動は大変大切ですが筋トレなど、筋肉が収縮したまま動かない運動は無酸素運動なので危険です。ウォーキングや軽いジョギングなど有酸素運動を選びましょう。

