

血圧とは、全身を血液が流れることによって血管壁にかかる圧力のことで、いつも一定に保たれている訳ではなく、時間帯や季節、運動、精神的ストレスなど、様々な要因により変動しています。血圧が高くても、多くの場合は自覚症状がほとんどありません。血圧が高い状態を放置していると血管への負担が増え、高血圧症につながり、「心臓病」や「腎臓病」「脳卒中」などの重大な疾患のリスクを高めてしまいます。高血圧症と指摘されている人は勿論のこと、基準値内の人も日頃から血圧のチェックを心掛け、血圧を上げない生活を心掛けましょう。

血圧を上げないライフスタイルを心掛けよう

血圧が上がる要因は、食べ過ぎや塩分の摂取過多、過度な飲酒、喫煙、睡眠不足、ストレス、運動不足、寒冷な気温差、加齢など、様々な日々の生活習慣が影響しています。また、肥満や体重の増加は血圧上昇のリスクにつながるため、日頃からの体重コントロールも大切です。今回は、いくつかのポイントについて、ご紹介致します。

①食習慣 減塩から始めよう

食塩の過剰摂取は血圧に影響することに加え、濃いめの味付けは、食欲増進効果により体重増加の原因にもつながり、血圧への負担につながります。血圧が高い人はもちろん、基準値内の人にとっても、減塩に対する意識が大切です。

- 1.漬け物は摂取の回数を減らす。もしくは量を減らす。
- 2.麺類の汁は残す。お味噌汁やスープは具沢山にする。もしくは、控えめに盛る。回数を減らす。
- 3.野菜や果物を積極的に摂る。
- 4.減塩の調味料を使う。(減塩醤油、減塩ソース、減塩味噌など)
- 5.香辛料、香味野菜や薬味、果物の酸味を利用する。
(こしょう、七味、一味、生姜、にんにく、ハーブ、柑橘類の酸味や果皮、お酢、ケチャップ、マヨネーズなど)
- 6.食塩を多く含む食品は、控えめに楽しむ。
(例)干物、漬物、加工食品(ハム、ソーセージなど)、缶詰、練り物(かまぼこ、ちくわ、さつま揚げなど)、汁物・スープ、麺類、カップラーメン、どんぶりメニュー、スナック菓子、お煎餅など。

②適正体重を心掛けよう

肥満の人は正常体重の人と比べ2~3倍位多く、高血圧症につながるといわれています。太り気味の人は、適正体重への減量も大切なポイントです。



③活動量アップの勧め

体を動かすことは体重コントロールにもなり、また血行を良くすることで血圧を下げる効果があるともいわれます。お勧めは、ウォーキングや軽いジョギング、サイクリングなどの有酸素運動です。

* 高血圧症で治療中の人は、運動による急激な血圧上昇が心配です。主治医に相談の上、運動を始めましょう。

④適量のアルコールと禁煙

アルコールの摂取は日々の飲酒量が多いほど血圧の平均値が上昇し、高血圧症になるリスクが高まるため、アルコールは適量を心掛けましょう。また、喫煙は「百害あって一利なし」といわれるように、心臓に負担をかけるばかりでなく、ニコチンが交感神経系を刺激することで、血圧を上昇させてしまうため、禁煙がお勧めです。



⑤気温差に要注意

この季節、血圧の急上昇を防ぐためにも、気温差には注意が必要です。急激な気温差は、血圧に大きく影響するからです。朝の出勤で暖かな自宅から寒い外へ出発する際は、マフラーや手袋などでしっかり防寒対策をしましょう。暖かな職場から外に出る時なども同様です。

また、気温差は室内でも発生します。家の中でも、廊下やトイレ、浴室、脱衣所など、寒さを感じる場所はありませんか？そのような場所は、リビングなどと同様に暖めて温度差をなくすように心掛け、血圧への負担を減らすことも大切なポイントです。日頃の生活環境での気温差、どんな場所が問題になるか、見直してみても良いかもしれません。