

# ココロとカラダのSOS!

## 重大疾患に関係する 高血圧に気を付けて

健康診断や診察時に測定される血圧、よく聞く高血圧の実態について専門医に聞きました。

Q 高血圧になると？

A 全身の動脈硬化や心臓病、腎臓病、脳卒中などの他、高齢者の認知症にも関連しているといわれています。脳卒中や心筋梗塞などは、血圧が高くなるほど増えることが分かっています。

Q 高血圧の原因は？

A 遺伝と生活習慣の2つが関係すると考えられています。塩分やアルコ

ールのとり過ぎ、肥満、運動不足、ミネラルの摂取不足、ストレスなどが主に挙げられています。高血圧は、中年期までは男性が多い傾向にありますが、高齢になると男女差はほとんどなくなり

ます。

Q 高血圧の対策は？

A 減塩と運動です。日本人の1日の平均食塩摂取量は男性11g、女性9g、2gという厚生労働省のデータがあり、推奨量の6gを大きく上回っています。

減らし、野菜や果物をとることも、また、食物繊維も血圧を下げます。定期的に運動することで血圧を5〜10水銀柱<sup>ミリ</sup>程度下げることがあるといわれています。

Q 何に気を付ければ？

A できれば、家庭で毎日血圧を測ることをお勧めします。毎日できる家

庭血圧測定の方が、血圧の変化を把握するのに効果的です。血圧は日々変わるので、多少の変化に一喜一憂するのではなく、一定期間の推移を見守ることが重要です。健診・診察時に140/90水銀柱<sup>ミリ</sup>以上、家庭で135/85水銀柱<sup>ミリ</sup>以上を常に上回っている場合は、かかりつけ医に相談してみましょう。

取材協力：日本赤十字社和歌山医療センター循環器内科

【ホームページ】<http://www2.kankyō.ne.jp/niseki-w/>

※今回は1月9日号掲載



これらの記事等は新聞社の承諾を得て掲載しています。