

◆相楽郡の健康な生活に役立つ情報を発信します◆

相楽医師会だより⑦

● 7号 平成17年11月発行 ● 社団法人 相楽医師会
● 京都府相楽郡精華町乾谷金堀3-2 JA京都やましる山田荘事務所2階
● E-mail/isi-k@mpd.biglobe.ne.jp ● URL/http://www.souraku.kyoto.med.or.jp

高血圧に良い生活習慣をつくりましょう



血圧とは、心臓から押し出された血液が血管を流れるとき、血管の内壁を押しやる力のことです。心臓が縮んで血液を全身に送り出すときの血圧を最高血圧、心臓が拡張し、血管にかかる力が軽くなったときの血圧を最低血圧といいます。血圧は刻一刻、変化しています。繰り返し医療機関で測った最高血圧が140mmHg以上、あるいは最低血圧が90以上(家庭では各135、85以上)あれば、高血圧と診断されます。

高血圧が続くと、“動脈硬化”といって血管の壁が硬く分厚くなります。その結果、脳や心臓など大切な場所への血液の流れが妨げられ、脳卒中や心筋梗塞といった命にかかわる病気が起こりやすくなります。高血圧の治療の大切な目的は、この“動脈硬化”を防ぐことです。

血圧の治療は、患者さんと医師の2人3脚です。

生活上の注意で血圧はある程度下がりますので、少ない薬で目標の血圧にコントロールできます。軽い高血圧の場合、生活上の注意のみで通年、あるいは血圧の低くなる夏だけ薬が不要になる方もおられます。

生活上の注意として下のコラムの減塩を守ってください。また、効果の高いものを次にあげます。

運動 適度な運動を続けると、最高血圧10、最低血圧8mmHg程度下がります。高血圧の方に良い運動は“ニコニコペース”と呼ばれ、隣の人と笑って話しながら出来る程度の運動です。例えば、速歩きや水の中を歩く運動、社交ダンスなどで、特に速歩きは1番手軽に出来る運動です。背筋を伸ばして少し広めの歩幅で歩いてください。それに比べて、重量挙げや短距離走など息を止めて全力でする運動は良くありません。1日30分以上、週3日以上で効果が出ます。

減量 肥満の方が体重を3kg減らすごとに最高血圧は2mmHgずつ下がります。減量中は毎日体重を記録してください。腹八分目に食事することが理想ですが、3食のうち1食を低カロリー一食にし、アルコールは糖質カットのビール1杯までに制限するというのも成功しやすい方法の1つです。

喫煙 タバコは吸った直後に血圧が急上昇するだけでなく、著しく動脈硬化を進め、心臓の発作の引き金にもなります。禁煙すると、動脈硬化による病気が半減します。タバコを止めたときの禁断症状を和らげるのは薬も開発され、これを用いると禁煙の成功率は9割に達します。ご希望の方は、かかりつけ医にご相談ください。



(平田内科医院 平田理佳)

上手な減塩の仕方

現在の日本人の食塩摂取量は11.2g/日(平成15年度国民栄養調査)です。目標摂取量は1日男性で10g・女性で8g未満とされています。また、高血圧の治療では、6g以下とされているので、食塩の過剰摂取に注意が必要です。上手に減塩するためには、まず《調味料・加工食品に含まれる塩分量を知る》ことです。しょうゆ小さじ1杯強、淡色からみそ大さじ1/2杯弱に食塩1gが含まれています。また、梅干し1個には2.3g、食パン1枚には0.7gの食塩が含まれています。

上手に減塩するコツは次の通りです

- ①新鮮な材料を使うこと
- ②酸味、香味野菜、香辛料を利用すること
- ③天然だしを使うこと
- ④かけじょうゆやふり塩は味を見てからにすること
- ⑤汁物は具たくさんにすること
- ⑥外食に注意すること

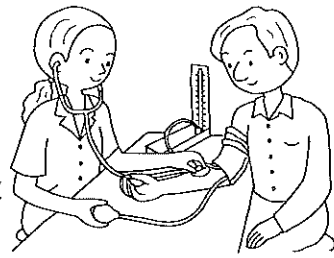
《食べ過ぎに注意する》《野菜は毎食、果物は毎日食べる》《牛乳は1日1杯》等バランスよく適量摂取することに気をつけ、正しい食習慣を身につけましょう。(京都府山城南保健所 金川由香里)



家庭血圧Q&A

Q

家庭血圧はどのように測るのが良いでしょうか？



A

家庭血圧計には指や手首で測るタイプもあります

が誤差が大きいので上腕で測る血圧計をおすすめします。カフは肌に直接巻くのが理想で着衣の場合は薄手のシャツ一枚までとします。姿勢は必ず座った状態でカフの位置が心臓の高さになるように調節して下さい。原則利き腕でない方の腕で一分くらい休憩してから測定しましょう。

測定は朝起床後一時間以内で、排尿後の朝食前と夜寝る前にそれぞれ一回測定して下さい。一度の測定に何回もやり直す方がおられますが特別な自覚症状がなければ一回だけで結構です。

家庭血圧は135/85mmHg以上が高血圧とされていますが、あまり数字に一喜一憂神経質にならないで一週間ほどつづけて測定して下さい。それでおおよその血圧の傾向がわかりますので診察時に記録をご持参ください。ぜひ気軽に家庭血圧の測定にトライしてみましょう。

Q

家庭血圧を測る意義は？

A

血圧はいろんな影響で刻々と変化しているのですが高血圧の方の血圧日内変動にはさまざまなパターンがあることがわかってきました。一日中平均して高い「持続性高血圧」、病院などで医師に測ってもらった高いのに家では低い「白衣高血圧」、昼間は低いのに早朝や夜間に高い「早朝高血圧」や「仮面高血圧」などです。

この中で最近注目されているのが「早朝高血圧」と「仮面高血圧(逆白衣高血圧ともいう)」です。このタイプの方は「持続性高血圧」以上に脳卒中や心筋梗塞を引き起こす危険性が高いことが報告されました。これらのタイプは病院の診察時の血圧だけでは発見できないため家庭での血圧評価の重要性が高くなってきているわけです。

家庭血圧は正しく測れているかどうかはまず問題になります。家庭で使用中の血圧計をかかりつけの先生のところへ持ち込んで正しく測定できているか一度チェックしてもらわれるのが良いでしょう。

(岡村内科医院 岡村克章)

市民公開フォーラム 第8回きょうと健やか21in相楽 『認知症とはなにか』

■日 時 平成18年2月25日(土) 午後1時より

■場 所 私のしごと館「ミュージアムホール」関西文化学術研究都市(京都府精華・西木津地区)

■参加費 無料(当日先着400名)

■映 画 「ホーム・スイートホーム」(原作 松山善三、出演 神山 繁、小林 稔侍、他)

■特別講演 「認知症とはなにか」

～認知症の理解に向けて～ 府立洛南病院医長 森 俊夫先生

相楽医師会からのお知らせ

- 麻しん・風しんワクチンの接種時期が来年4月から変更となります。1歳から7歳半で、未接種の方は来年3月までに受けるようにして下さい。来年4月以降は受けられない可能性があります。詳しくは、かかりつけ医に御相談下さい。
- インフルエンザワクチンを受けましょう。
- 予防接種は感染症予防の第1歩。接種時期を確認して忘れないように受けましょう。
- 消化器フォーラム 平成18年5月20日(土) ハイタッチサーチパーク(木津町兜台)

受診の時には、保険証を忘れずに。

