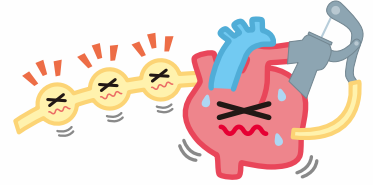


油断大敵！ 早めの血圧対策を！

健診で血圧が高いと言われたことはありませんか？実は高血圧は日本人の3人に1人が罹患しており、もはや「国民病」ともいえる状況です。高血圧を放置すると、心疾患や脳卒中などの病気を引き起こすリスクが高まりますが、自覚症状がほとんどないため、治療を受けない人も多いのが現状です。

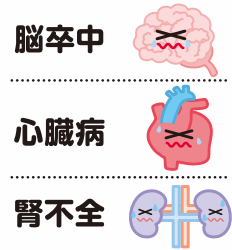
Q. どんな状態？ A. 血管に大きな負荷がかかっています

血圧とは心臓から送り出された血液が動脈の内壁を押す力のことです。血管の壁は本来弾力性があるのですが、高血圧状態が長く続くと血管はいつも張りつめた状態におかれ、次第に厚く、しかも硬くなります。



Q. 血圧が高い状態が続くと？ A. 血管を傷つけ、動脈硬化が進み、深刻な病気を招きます

自覚症状はほとんどありません。しかし、過度に圧力がかかる状態が続くと、血管壁が傷つき、結果的に、動脈硬化を引き起こします。動脈硬化はすべての血管に起こり、脳出血や脳梗塞、大動脈瘤、腎硬化症、心筋梗塞、眼底出血などの深刻な病気の原因となります。また、心臓は高い血圧に対抗するため無理をすることになり、心臓肥大が起こり、心不全になることもあります。



Q. 血圧はいつ測っても同じ？ A. 時間帯や測る場所などによって変動します

高血圧には、本態性高血圧、二次性高血圧があります。本態性高血圧は、食塩の過剰、肥満、飲酒、運動不足、ストレス、遺伝的な体質などが組み合わさって起こると考えられています。二次性高血圧は甲状腺や副腎などの病気でおこすものを言います。また、血圧には3つのタイプがあります。病院で緊張して血圧が上がる「白衣高血圧症」、実際は高血圧なのに病院では正常な「仮面高血圧」、明け方に急激に血圧が上がる「早朝高血圧」のタイプです。1回の計測では高血圧かどうかは判断できないため、定期的な自宅での測定が大切です。なるべく同じ時間帯に計測し、記録をつけておくと良いでしょう。

測るタイミング

- 朝**
- 起床してトイレを済ませたあと、1時間以内
 - 朝食前
 - 薬を服用している場合は服用前
 - 寒い時期は部屋を暖める
- 夜**
- 就寝前
 - 入浴、飲酒、食事、運動、喫煙の直後は避け、30分間程度はあける

Q. 高血圧にならないための注意点は？ A. 塩分の摂りすぎ・運動不足などに注意

塩分のとり過ぎ

日本人の食塩摂取量の目標値は、男性7.5g未満/日、女性は6.5g未満です。宮崎県民はどの年代でも目標量より多く食塩を摂取しています。男性11.7g、女性9.4gでその塩分の約7割を「調味料」からとっています。

運動不足

血流が滞りやすいので血圧上昇につながります。血管の硬化（老化）を防ぎ、しなやかな血管を保つために、ウォーキングなどの運動習慣も取り入れましょう。

肥満

肥満の人は2~3倍高血圧になりやすいと言われています。若いうちから体重が増えた人は特に注意が必要です。

お酒の飲み過ぎ

お酒をたくさん飲む人は血圧も高い傾向があります。自律神経や電解質のバランスが崩れることなどが理由として考えられています。

血圧を下げるためのコツ

適塩のコツ

- **塩分量を知る**
商品の裏に記載されている「栄養成分表示」をチェックし、塩分の少ないものを選んだり、食べる量を調整する
- **汁物や麺類の汁は残す**
うどんやラーメンの汁には3~6グラムの塩分が含まれています。
- **野菜を増やし、食塩を排出する**
野菜や果物、海藻に多く含まれるカリウムは、ナトリウム（塩分）の排泄を促します。
- **香辛料や薬味を効かせる**
レモン、酢、こしょう、七味、しょうが、にんにくなどで味を効かせる

栄養成分表示
 大きさ1杯(15g)当たり
 エネルギー 59kcal
 タンパク質 0.5g
 脂質 5.4g
 炭水化物 2.1g
 食塩相当量 0.5g

表示の単位
 (00当たり)
 に注意!

運動量を増やすコツ

- できるだけ階段を使う
- 近場は自転車や徒歩で行く
- 駐車場は遠くに停める
- 家事を毎日こまめに行う

節酒のコツ

- 最初の1杯を30分かけてゆっくり飲む
- 強いお酒は薄めて飲む
- 飲酒以外の楽しみを見つける