



生活習慣の改善、高血圧予防 健康寿命を延ばそう

高血圧症状を治療中の人、血圧の高い人が町民健診で多くみられます。高血圧は、放っておくと動脈硬化を促進し、脳卒中や心筋梗塞（こうそく）、腎臓病など、恐ろしい病気を招く前ぶれ。自覚症状がほとんどないため、コントロールするのが面倒だと感じる人が多いですが、食事、運動などの生活習慣を改善し、血圧をコントロールすることで健康寿命を延ばしましょう。

高血圧は、放置していると血管を内側から傷つけ、血管の弾力性を失わせて血管の動脈硬化を引き起こします。

動脈硬化が進んだ血管は、詰まって破れやすくなり、「心筋梗塞」「脳卒中」という命にかかわる病気を起こしやすくなります。

血圧は、一般に加齢とともに徐々に高くなります。加えて遺伝的体質、肥満、塩分取り過ぎ、運動不足、ストレス、喫煙、お酒の飲み過ぎなどという生活習慣が加わると、血管がどんどん高血圧状態になっていきます。高血圧状態が進んで血管の動脈硬化が起きると、元の健康な状態には戻りません。いつまでも元気で健康に暮らすため、年齢とともに高くなる高血圧の改善が欠かせません。そして最も簡単にできるのは肥満と生活習慣を改

善することです。

▼食事での血圧改善

脂質を控えるなどの工夫をして肥満を改善することが重要です。

1. 肥満改善の小さな工夫

腹八分目にして、甘い物、スナック菓子を採り過ぎない。

2. 塩分摂取量は6グラム未満

塩分の取り過ぎは、血液の中の塩分濃度を高めます。これを薄めようと水分が増えて血液量が多くなり、そのため血圧が上がります。日ごろ濃い味に慣れている方は、塩分を少しずつ減らしましょう。

3. カリウムを十分に摂る

体内のナトリウム分排出を促し血圧の上昇を防ぐ働きがあります。緑黄色野菜、果物、海藻類、イモ類に多く含まれています。

▼適度な運動と血圧改善

適度な運動は、血管を広げ血液の循環を改善してくれます。時々休みながら、少しきつめの運動をしましょう。毎日続ける習慣つけることが大切です。

ウォーキングなど酸素を体に取り入れる有酸素運動がお勧め。

▼十分な睡眠と血圧改善

お酒もたばこも血圧を上げる作用があります。嗜好品（しこく）のお酒は適量にとどめ

たばこを禁煙しましょう。お酒の適量は、ビールに換算すると1日500ミリリットル程度です。毎日飲酒している方は、休肝日も設けましょう。

睡眠が最近高血圧に関係する生活習慣として注目されています。高血圧だけでなく、睡眠が短いと動脈硬化、肥満、糖尿病を招きやすいといわれています。十分な睡眠を取るよう心がけましょう。

下記は医療機関で測定する場合の血圧の目標値。心臓病や脳卒中などの病歴や、合併している病気の有無、年齢によって目標値は変わる。

合併している病気など	65歳未満	65歳以上
糖尿病	130 / 80mmHg 未満	
慢性腎臓病		
心臓病		
脳卒中	140 / 90mmHg 未満	
上記の病気なし	130 / 85mmHg 未満	140 / 90mmHg 未満

脳卒中を起こした人や高齢者は血管が硬くなっていることが多いため目標値は高めです。脳卒中を発症した人や高齢者は、動脈硬化で血管が硬くなっていることが多いので、血圧を下げすぎると脳の血流が悪くなり、めまいや、場合によっては脳梗塞を起こすことがあります。そのため、降圧目標値が多少高くなっています。

NHKテレビテキスト「きょうの健康」（NHK出版、2009年4月号9頁から）