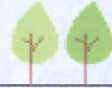


～高血圧について～ Part1



内科医：神末真由

はじめに高血圧は、日本では4300万人というもっとも患者数の多い生活習慣病であり、国民の三人に一人が高血圧に該当すると言われていています。脳卒中、心臓病、腎臓病などを予防するうえで血圧は非常に重要です。今号では高血圧とは何か、どうして恐いのか、8月号では予防と治療について、わかりやすく解説いたします。患者様、ご家族の方々の高血圧に対する理解を深め、今後の予防と治療にお役立ていただければ幸いです。

① 高血圧とは 血圧とは、血液が血管を流れるときに血管の壁にかかる圧力のことです。血液を全身に送るため、常に心臓は収縮と弛緩を繰り返しています。血圧のことを「上の血圧・下の血圧」と呼ぶことがありますが、上の血圧とは心臓が収縮して血液を全身に送り出したときの「収縮期血圧（最高血圧）」のことで下の血圧とは心臓が弛緩している時の「拡張期血圧（最低血圧）」を意味しています。

高血圧は、上の血圧が140mmHg以上の場合、または下の血圧が90mmHg以上の場合、あるいはこれらの両方を満たす場合に診断されます。

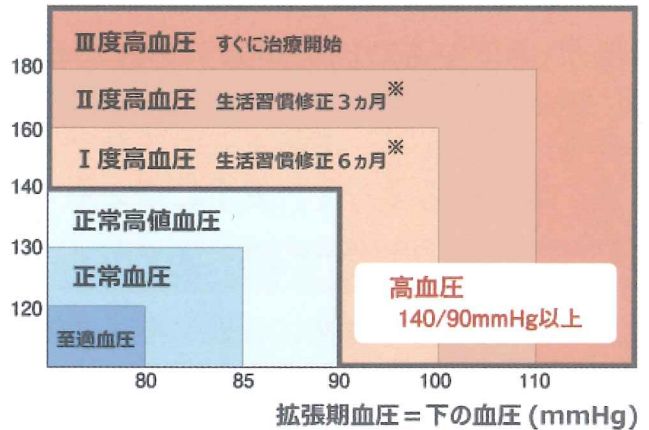
そのままにしておくと動脈硬化が進行して脳卒中や心臓病、腎臓病など重大な病気になる危険性が高まるため「早期発見・早期治療」が重要となります。

② 高血圧になりやすい人 高血圧は、原因をひとつに定めることのできない本態性高血圧と、原因が明らかな二次性高血圧に分けられます。日本人の高血圧の約8～9割が本態性高血圧で、遺伝的素因（体質）や食塩の過剰摂取、肥満などさまざまな要因が組み合わさって起こるため、食生活を中心とした生活習慣の修正が予防・治療にきわめて大切です。これに対し、二次性高血圧は、①腎臓病、②ホルモン異常、③血管の病気、④薬剤誘発、などで起こります。原因を明らかにしてそれを取り除くことができれば血圧の正常化が期待できます。また、一般的に二次性高血圧は若い人に多くみられます。

③ 高血圧の症状 高血圧は、ほとんどの人が自覚症状がないにもかかわらず、脳や心臓の血管が動脈硬化を起し、腎臓のはたらきが悪くなることもある決して侮れない病気です。症状がないからといって高血圧を放置すると、突然、脳卒中や心筋梗塞など命に関わる病気になることがあるほか、徐々に腎機能が低下して透析になってしまうこともあります。無自覚でも健診などで異常を指摘された際にはいつでも当院スタッフにご相談ください。

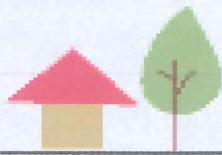
高血圧の診断基準

収縮期血圧 = 上の血圧 (mmHg)

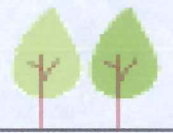


～新型コロナウイルス感染症のお知らせ～

5月8日から新型コロナウイルス感染症の法律上の位置づけが「2類相当」から「5類」になりました。日常における感染対策は個人の判断に委ねられますが、当院では引き続き感染対策を行ってまいりますので、マスクの着用、検温、手指消毒等のご協力をお願いいたします。発熱等の体調不良の場合は、事前にお電話にてご相談ください。また、ワクチン接種も行ってまいりますので、ご希望の方はスタッフにお声がけください。



生活習慣病予防のために ウォーキングで健康な生活を送ろう！ ～効果的なウォーキングとは？～



看護部主任 園山百々代

ウォーキングは「健康にいい。やればやるほど効果がある」と思いながら、生活に取り入れられる方もおられるのではないのでしょうか。私もその1人でウォーキングを始めました。しかし、1冊の本に出会い「効果的なウォーキング」を行わなければ、免疫力を低下させ、体を壊すことがあるということ、身をもって実感しました。そこで、今回は「健康で長生きするための生活習慣。効果的なウォーキング」をご紹介しますと思います。

1. 理想的な歩数は、「1日8000歩」と言われています

8000歩は、家の階段の上り下りや家事などの日常生活の歩数も含めて目指しても構いません。ゆっくり歩数を増やして、身体を慣らし理想の歩数に近づけましょう♪

【歩数と病気の関係】



8000歩…高血圧症・糖尿病予防
7000歩…骨粗鬆症・動脈硬化予防
5000歩…認知症・心疾患
脳卒中予防
4000歩…寝たきり・うつ病予防

2. ウォーキングする効果的な時間帯は、「16時～18時頃」です

体温が1番上がる時間帯がおすすめです。筋肉に刺激が与えられ、血液めぐりも良くなるため、睡眠にも効果的です。起床後1時間は、水分不足で血液がドロドロな状態なので、避けた方が良いでしょう。そのような状態で運動をすると、心疾患や脳卒中が起こるリスクが高まります。水分補給をして、安全にウォーキングをしましょう♪

3. やや「大股で歩く」ことを意識しましょう

背筋も伸び、腕は自然に振れ、膝も伸びます。また両手に荷物は持たず、リュックサックやウエストポーチなどが動きやすいでしょう。

4. ウォーキング記録を「見える化」しましょう

目標達成を見える化して、楽しみましょう。当院では、地域包括診療で、「日本一周ウォーキングシート」に色を塗り、頑張りを見る化しています。※詳しくは、看護師にお尋ねください。希望される方はウォーキングシートをお渡しします。



5. 一緒に頑張る仲間を作りましょう

ご夫婦・ご友人等と一緒に会話を交え、楽しみながら行うことも、おすすめです。

6. ポールウォーキングはおすすめです

スキーのストックのような専用のポールを両手に持つと、正しい姿勢のまま歩幅を広げてバランス良くウォーキングできます。



運動をしたことのない方もまずは、5分だけでも外に出てみましょう。日光に当たることで、体や気持ちが「やってみよう！」という思いに変わるかもしれません。ウォーキングを始めるのに、遅すぎることはありません。皆さんにとって無理のない、効果的なウォーキングを一緒に始めましょう♪

参考文献：青柳幸利（2016）「やっではいけないウォーキング」SB新書