



健康だより

虹の薬局

☎ 0952-32-2077

虹の薬局多久店

☎ 0952-71-2087

第56号 2020年 2月



血圧が高いと駄目だと言われるが、そもそもどうして血圧を下げないといけないの？と疑問に思ったことはありませんか？高血圧が引き起こす病気、普段の生活での注意点など、一緒におさらいしましょう！

そもそも血圧ってなに？

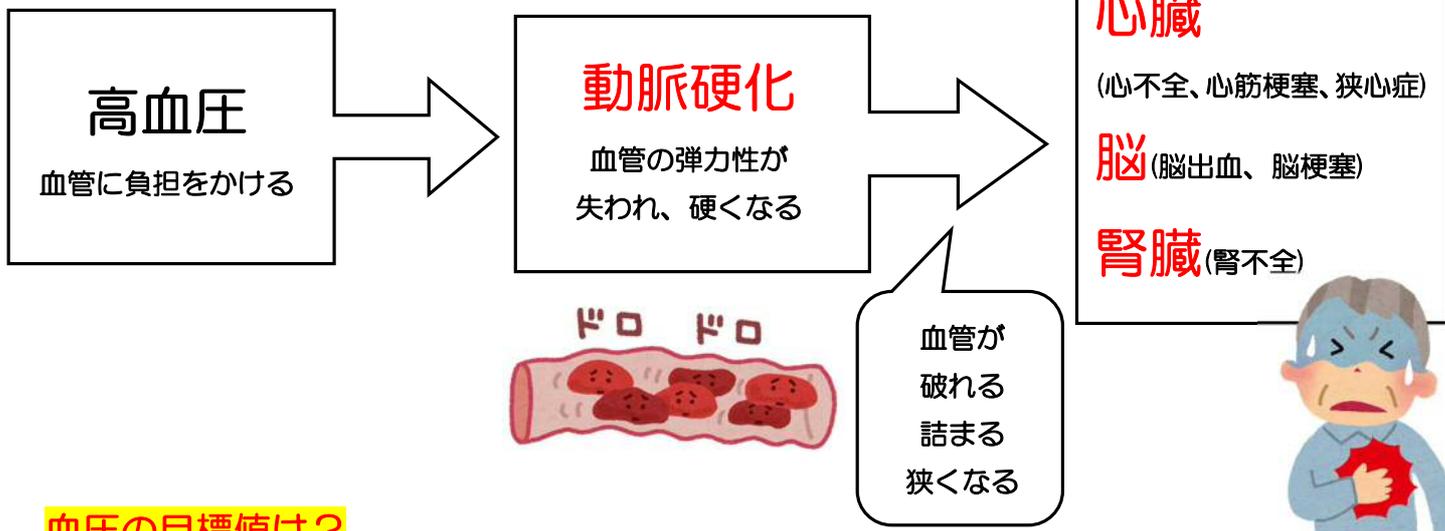
「血圧」とは心臓から送り出された血液が動脈の内壁を押す力のことです。

血圧の高さは、心臓が血液を押し出す力と血管の拡張で決まります。血圧は、血管の弾力性や腎臓、神経系、内分泌系、血管内皮からの物質など、多くの因子によって調整されています。



血圧は常に変動しています。
通常は朝の目覚めとともに上昇し、日中は高く、
夜間・睡眠中は低くなります。
夏場より冬の方が高い傾向にあります。

高血圧から引き起こされる病気



血圧の目標値は？

心筋梗塞や脳卒中を予防するため、血圧を下げる目標値が設定されています。

	病院で測定した血圧	家庭で測定した血圧
75歳未満	<130/80	<125/75
75歳以上	<140/90	<135/85

これはあくまで目安です。
運動後や緊張した時などは血圧も
上がりやすくなります。
個々の状態で判断も変わります。
気になる時は医師と相談を。



☆日常生活で注意してほしいこと☆



①減塩

塩分をとり過ぎると体の中に水分が蓄積し、血流量を増加させるため、血圧が上がってしまいます。

1日6g未満を目標しましょう！

②寒暖差に注意！

暖かい所から急に寒い所へ出ると、血管が収縮し、血圧が上がります。特に冬は室内と外気との差をなるべく少なくするようにしましょう。

外出時は手袋やマフラーを着用し、肌の露出部を少なくしましょう。

③スムーズな便通を

いきみの時間が長いと血圧が上がります。繊維の多い野菜（人参・大根・ごぼう）や海藻類を多く摂るようにしましょう。腹部を自分で「の」の字にマッサージするのもお勧めです。

④十分な睡眠と休養を

毎日の仕事や家事、育児などで疲れを溜め過ぎていませんか？毎日規則正しい生活を送って休養を十分にとり、疲れを残さないようにしましょう。



⑤禁煙しましょう

喫煙により血管は収縮し、一時的に血圧は上がります。また、血液の流れを悪くし、動脈硬化の原因にも。



⑥飲酒はほどほどに

1日の飲酒量は、男性ではアルコールとして1日20~30mlまで。日本酒なら1合、ビールなら中瓶1本、ウイスキー水割ならシングル2杯まで。女性はその半分までが適量です。大量飲酒は血圧を上げ、脳卒中や心臓病、肝臓病などの原因になります。

⑦体重コントロールを

太り過ぎは血圧を上げ、心臓にも負担をかけ、全身の動脈硬化を進めたりします。



自分で取り組めることから生活習慣の改善を始めてみましょう。血圧の薬を飲んでいる方は、自己の判断で薬を中止したりせず、必ず医師に相談するようにして下さい。

