

市民病院だより

高血圧と生活習慣病について

糖尿病療養指導士

津田 恵美子

あなたはご自分の血圧がどれくらいあるか、ご存知ですか。普段から定期的に血圧をはかり、自身の血圧を知っておくことはとても大切です。

日本では、最高血圧140mmHg以上、最低血圧90mmHg以上で高血圧の治療が必要であると示されています。糖尿病や慢性腎臓病のある方、心筋梗塞を起こした方は、健康な方よりも厳しくコントロールする必要があります。

高血圧はどんな病気？

心臓の収縮力が強くなると血管に強い圧力がかかり、血圧が高くなります。また、血管の壁が厚く固くなる(動脈硬化)と血

管が血流に合わせて広がる事ができず、血流の抵抗が起きて血圧が高くなります。

高血圧の初期症状はほとんどありません。人によっては肩こりや頭痛、めまい、動悸、息切れなどを感じることはありません。はつきりした症状がないため、知らないうちに進行し、脳卒中や心臓病、腎不全の合併症を引き起こす危険性があります。

自分でできる高血圧予防

日常生活の中で、予防できる方法をいくつか紹介します。

①減塩に努めましょう

塩分を摂りすぎると、体の中で塩分濃度を下げようと血液量が増えて血圧が高くなります。

減塩のコツは、麺類の汁は残す、減塩醤油にする、食塩の代わりに香辛料や酢・柑橘類を利用する、加工食品や干物・漬物

類、また、外食は控えるなどがあります。

②体重管理をしましょう

減量することで血圧が下がると言われています。食事を減らし、運動を定期的に行うことが必要です。運動はウォーキングのような有酸素運動を定期的に行い、できれば毎日30分以上を目標に行いましょう。ただし、高血圧や心臓病、脳卒中の既往のある方は主治医に相談してください。

③気温の変化に注意しましょう

気温が低いと血管が収縮するため、冬の寒い所では血圧が高くなります。家の中でもトイレや風呂場などでは急激な気温の変化に注意が必要です。また、熱いお湯での入浴は血圧を急激に上げるため、お湯の温度を38〜40度にしましょう。

④禁煙しましょう

タバコに含まれるニコチンは血管を収縮させ、血圧を上げます。

タバコは動脈硬化の原因にも

なります。禁煙を希望される方は保険が適用できる禁煙外来がありますので、医療機関にご相談ください。

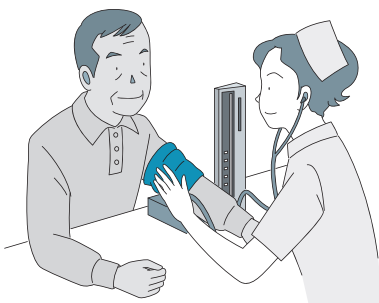
⑤睡眠を十分にとりましょう

睡眠不足はストレスにもつながり、血圧も上がります。十分に睡眠をとり、脳や体を休めましょう。

⑥お酒はほどほどに

1回の飲酒は血管を広げ、一時的に血圧を下げますが、長期に飲酒を続けると日々の血圧が上がります。

長年の生活習慣はすぐには改善できないものです。まずは、ご自分の生活習慣を見直してみましょう。



時間外受診をされる方へ

急病などでの時間外受診の場合は、必ず電話で宿日直医師の担当診療科をお問合せください。専門外の疾病の場合は、診察できませんのでご了承ください。

【問合せ】小城市民病院 ☎ 73 - 2161 ホームページ・アドレス <http://www.city.ogi.lg.jp/hospital/>