

健康診断で生活習慣を見直そう！

血圧検査で健康状態をチェック

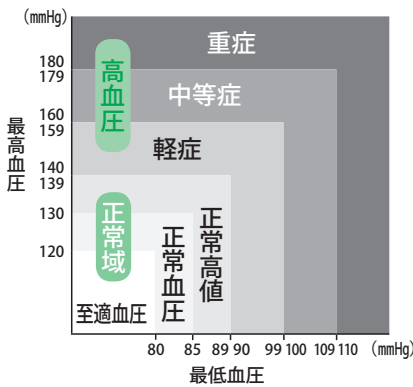
血圧は、低いことよりも高いほうが問題が多いのです。高血圧は、肥満、高脂血症、高血糖とともに、動脈硬化を進める「メタボリックシンドローム」の危険因子のひとつです。

血圧検査でわかること

血液が内側から血管壁に加える圧力を調べるのが血圧検査です。血圧を上げる要因は、血管の弾力性がない・内腔が狭くなっている・血液量の過多などが考えられます。

日本人には高血圧の方が多いのですが、一度高血圧症になると下げるのは容易ではなく、多くの場合、生活習慣を改善したり、服薬をしたりしながら、生涯付き合っていくようになりま

す。高血圧が続くと血管障害が起こります。血管はすべての臓器を通っているため、高血圧はすべての臓器に悪影響を及ぼすこととなりますが、なかでも怖いのが脳と心臓への影響です。高血圧に加えて肥満、高血糖、高脂血症、喫煙などが加わると、動脈硬化を促進させ、脳出血や脳こうそく、心筋こうそくなど、命にかかわる病気の原因にもなります。血圧を正常に保つとともに、これらの危険因子を少しでも減らすようにしましょう。



●高血圧の基準値●

(日本高血圧学会による高血圧定義2004)

血圧は、状況によって変動するので、スクリーニングで高血圧とされた場合、その後、2回以上日を変えて行って血圧を測定し、その平均で診断されます。

※収縮期(最高) 血圧140mmHg以上かつ拡張期(最低) 血圧90mmHg未満の場合は収縮期高血圧

見直そう、生活習慣

高血圧を予防するための生活習慣は、第一に食事、第二に運動、あとはストレスや温度差などに注意しましょう。

食事も基本は減塩

①塩分を減らそう

●調理の工夫

酢、牛乳、香辛料などを活用しましょう。味をしみこませると高塩分に。

●食べ物の工夫

・乾物は熱湯を注いでしばらく置く
・食卓に調味料を置かない

・外食のめん類は、つけ汁につけて食べるタイプに

・カリウムで塩分を体外へ

※塩分を体外へ出す果物、野菜、いも類、海藻類などをしっかりととりましょう。ただし、腎臓の悪い人は、医師に相談を。

・知らずにとっている塩分に注意

※塩辛さを感じにくいパン、おすし、めん類、ハンバーグ、魚の練り製品、ハムやベーコンなどに要注意！

②食べ過ぎに注意

1日に3食をしっかりと、ゆつくりかんで食べ、量も腹八分目にとどめて、適正体重をキープしましょう。

日常生活を見直そう

①軽い運動を日常の習慣に

ウォーキングなどの軽い運動は、血圧を下げるので習慣に。はりきり過ぎない、無理をしない

・準備運動と整理運動をする
・真夏や真冬は、室内でできる運動に絞る

②禁煙しよう

・水分の補給を忘れずに
ニコチンは、血管を収縮させて血圧を上げたり、心臓の冠動脈の硬化を促進させたりするので、禁煙を。

③ストレスはためずに早く解消しよう

週に一度くらい、自分の好きな種目、楽しめる運動を行うと、ストレス解消にもつながります。ただし、無理せず、がんばり過ぎないこと。

④温度差に注意しよう

大きな温度差は、血管を収縮させ、血圧を上げます。家の中の温度差を防ぐには、暖房器で工夫を。外に出るときは防寒着を、夜中のトイレには1枚はおるなどの工夫が大切。