

ひまわり 36号 平成30年3月

〒254-0052 平塚市平塚 2-12-11 tel:0463-37-4320 fax:0463-37-4322

<http://www.takada-naika-clinic.com/>

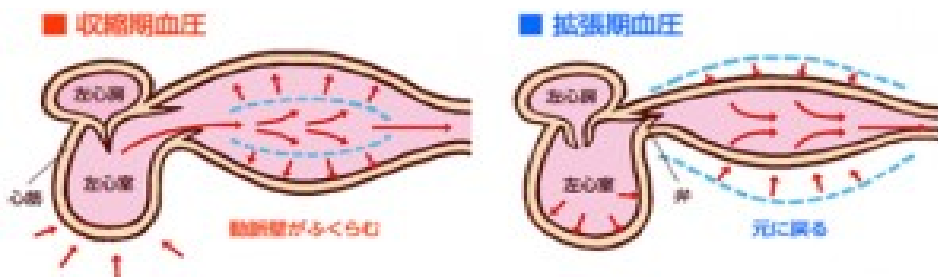
血圧について知っていますか？

血圧とは・・・心臓が血液を送る際に血管にかかる圧力

人間に限らず、動物が生きていく上で欠かせない酸素と栄養はこの血液によって運ばれています。その血液が血管の壁を押す圧力のことを血圧と呼んでいるのです。血圧を測定すると、上・下2つの数値が示されます。この2つの血圧の数値は、ポンプとしての心臓の働き、つまり収縮することと拡張することに関係しています。

「上」が、収縮期血圧（**最高血圧**）。心臓が収縮し、送り出された血液によって動脈壁がもっとも膨らんだ時の圧力のことをいいます。

「下」を拡張期血圧（**最低血圧**）。心臓が拡張し、動脈壁が元に戻った時の圧力のことをいいます。血圧は、人によって差があることはもちろん、同じ人でも体調や時間帯・季節・天候などによって異なります。



血圧を下げるには

どのくらい下げるか？

高血圧と診断されるのは、一般には収縮期血圧・拡張期血圧がそれぞれ **140/90 mm Hg** 以上のときです。糖尿病の人では合併症の予防のため、**130/80 mm Hg** 未満に管理することが望まれます。

どのように下げるか？

高血圧は、糖尿病と同じように「生活習慣病」といわれることからわかるように、治療には日常生活習慣の改善が重要です。

減塩・・・塩分を摂り過ぎると、循環血液量が増加します。

食材選びや調理方法を工夫したり、うす味の料理に慣れることで食塩をできれば **6g** 未満に抑えましょう。

肥満解消・・・肥満は高血圧の大きな原因のひとつです。肥満の人が適正レベルまで減量するとそれだけで血圧が正常域まで下がることも珍しくありません。目安として、体重 **1 kg** の減量で約 **1 mm Hg** の降圧効果が期待できます。

喫煙・・・喫煙は血管を収縮させ血圧を上げます。タバコ **1 本** で血圧は約 **10 mm Hg** (人によっては **20~30 mm Hg**) 上昇し、その状態は喫煙後 **30 分** 経っても継続しています。さらに喫煙は、動脈硬化を促進し心筋梗塞や脳卒中の原因となることもわかっています。

運動・・・適度な運動の継続は、血管を拡張させインスリン抵抗性も改善して、血圧を下げます。1回 **60 分**、週 **3 回** の運動療法を **3 か月** 続けると、血圧は平均約 **10 mm Hg** 下がります。ウォーキングや水中運動などの有酸素運動が適しています。

その他・・・日常生活の中で感じるストレスも血圧を上げる要因となりますので、ストレスにうまく対応することが大切です。

H・K

美味しく健康的に食事を取り入れる

季節の変わり目は体調を崩しがちです。健康と食事は表裏一体です。毎日の食事に気を付けて健康維持を心がけましょう。下の表は体を温める・冷やす食材の一覧です。暑い日、寒い日、食材を工夫して心身ともに温め、体の中から体温調節をすることを心がけてみてはいかがでしょうか。

体にもお財布にも優しいですよ。

	ひどく冷やす ←陰性	冷やす	ほどほど	温める	強く温める →陽性
穀類 イモ類	そば パン	小麦 大麦	白飯 トウキビ こんにゃく	玄米 モチ米 山芋 馬鈴薯 里芋 薩摩芋	
豆類 海藻	わかめ 昆布 ひじき 海苔 もずく	豆腐 緑豆	そら豆 枝豆 黒ゴマ 胡桃 グリーンピース	大豆 納豆 南京豆 小豆 インゲン豆	
根菜 果菜	ほうれん草 茄子 モロヘイヤ 胡瓜 ゴーヤ トマト オクラ ゴボウ	レタス 白菜 もやし 青梗菜 キャベツ アスパラガス	ピーマン 玉葱 大根 春菊 カリフラワー ブロッコリー	梅干 人参 長葱 カブ さやいんげん 蓮根 南瓜 蕪 にんにく	
魚・肉 乳製品	シジミ あさり 蟹 牡蠣 タコ ヨーグルト	牛乳	めざし しらす 有精卵	牛・豚・鶏肉 卵 チーズ バター 赤・白身魚	
季節の 贈り物	筍 ミョウガ せり ワラビ	ウド 生椎茸 みつば 冬瓜	しめじ わけぎ 舞茸 菜の花	栗 干し椎茸	
果実	スイカ キウイ 柿 蜜柑 バナナ マンゴー	いちご 梨 びわ 桃 ぶどう	リンゴ 無花果	干し柿 金柑 ゆず	
調味料	白砂糖 唐辛子	酢 黒砂糖 山葵 蜂蜜	植物油	味噌 醤油 自然塩	生姜 山椒 胡椒
飲料	ジュース アイス ビール ワイン ウイスキー	緑茶 烏龍茶 紅茶 コーヒー	豆乳 ココア	日本酒 焼酎 ほうじ茶 番茶 梅番茶	
薬草類	センナ ハフ茶 アロエ カキ茶		とくだみ茶 ハトムギ茶		

f.s

休診日のお知らせ

4月29日(日)～5月6日(日)

