

おなご先生[®]の健康アドバイス

高血圧に気を付けよう！

まだ暑い日が続いていますが、これから秋が深まっていくと、気温がぐっと下がってきます。注意したいのが血圧。体の熱の放散を防ぐため血管が収縮し、血圧が自然と上昇するからです。

血圧は、最大血圧が140mmHg以上、あるいは最小血圧が90mmHg以上が「高血圧」とされます。望ましい血圧(至適血圧)は120/80mmHg未満で、少なくとも130/85mmHg未満に保つことが必要です。高血圧は「サイレントキラー」と呼ばれ、高いまま放置しておくとう動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こし、死に至ることもある恐ろしい病気。それゆえ医師の治療・指導を受け改善しなければなりません。

今回は生活習慣を見直し、自宅でできる予防・改善のポイントを紹介しましょう。

- まず自分の血圧を正確に知る…1日に2回測る(①朝起床後1時間以内、排尿後の食事や薬内服の前②就寝前)
- 塩分を減らす…日本高血圧学会が定めた高血圧の人の目標は1日6g未満。料理は薄味にする工夫が大切。
- 禁煙、お酒は控えめに…血圧を上げる原因の一つ。お酒は1合(ビール中ビン1本)まで。
- 肥満を防ぐ…太り過ぎは高血圧のリスクを高めるだけでなく、肥満自体が心血管病の原因にもなるので注意が必要。
- 適度な運動を…無理な運動は禁物。おすすめは有酸素運動のウォーキングなど。
- 睡眠たっぷり、ストレス解消を…自分なりのリラックス法を見つけ、疲れやストレスをためないように。

(いんべ杉谷内科小児科医院院長・杉谷美代子=松江市東忌部町☎0852・33・2800)

