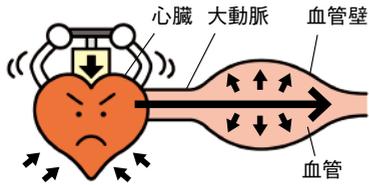


# Q1 高血圧になる原因は？

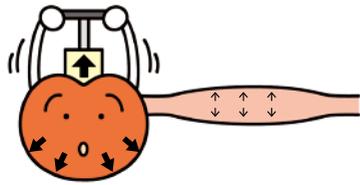
## 血圧のメカニズム

### ▼収縮期血圧



心臓から血液が全身に送り出される時の血液の圧力。血管壁にかかる圧力は最も強くなる。

### ▼拡張期血圧



血液が再び心臓まで戻る時の圧力。血管壁にかかる圧力は最も弱くなる。

## 高血圧危険度チェック

高血圧を招く生活をしていませんか。チェックの数が多いほど高血圧になりやすいので、注意が必要です。

- 濃い味つけの物が好き
- 野菜や果物はあまり食べない
- 運動をほとんどしない
- 家族に高血圧の人がいる
- ストレスがたまりやすい
- お酒をたくさん飲む
- たばこを吸う
- 血糖値が高いと指摘されたことがある
- 炒め物や揚げ物、肉の脂身など、脂っこい食べ物が好き

**A** 高血圧の原因は遺伝による場合が6割、生活習慣が4割といわれています。高血圧を招く主な生活習慣は、次の通りです。

- 喫煙
- ストレス
- 肥満
- 塩分の過剰摂取

**A** 遺伝や生活習慣、加齢など

### ● 飲酒

その他、腎臓病やホルモン異常など、別の病気が関与している場合があります。また、年齢と共に、収縮期血圧（最高血圧、上の血圧）は高くなる傾向にあります。これは、加齢により血管が硬くなり、弾力性が失われていくことが原因です。また、弾力性が失われて

血管が膨らまない分、大動脈のためられる血液は減り、拡張期血圧（最低血圧、下の血圧）は低くなります。そのため高齢者は収縮期血圧の高い高血圧になりやすく、収縮期と拡張期の差が大きくなる特徴があります。日本人に高血圧患者が多い背景には、塩分摂取量の多い食文化が影響しています。

冬は要注意!

# 高血圧

冬は血管が収縮し、血圧が上昇しやすい季節です。

血圧を下げるには生活習慣の改善が第一。

塩分を控える食事と共に  
軽めの運動を習慣にしましょう。



## 島本和明先生

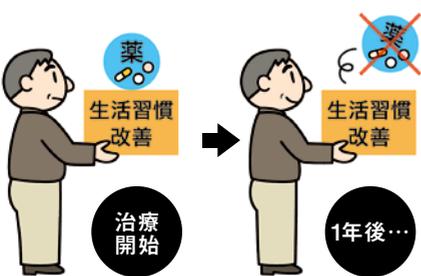
日本医療大学総長

しまもと・かずあき 1946年生まれ。71年札幌医科大学卒業後、同大学第二内科、米国サウス・カロライナ州チャールストンのMedical University of South Carolina薬理学教室留学、札幌医科大学学長などを経て、現職。



## Q3 生活習慣の改善で血圧を下げられるの？

血圧を下げるには  
生活習慣の改善が第一



軽度のうちに服薬と同時に生活習慣の改善に取り組むことで、服薬をやめることができる。

### トクホを上手に活用しよう

血圧の上昇を穏やかにする特定保健用食品(トクホ)のお茶が市販されています。正常高値血圧の人や血圧が気になり始めた人は、生活習慣の改善と併せてこのようなトクホを取り入れることも1つの手。また、しょうゆ、みそ、塩などの調味料には塩分をカットした物もありますので、上手に活用しましょう。



**A 生活習慣の改善が最も重要です**

血圧対策には、第一に生活習慣の改善が大切です。正常高値血圧を含め、軽度であれば多くの場合、生活習慣の改善によって血圧の改善が見込めます。これは、遺伝が原因の場合も同じです。

また、「薬をのみ始めると一

生続けなくてはいけない」といった思い込みから、受診を先送りしようとする人がいます。たとえば薬物療法が必要になつた場合でも、軽度の段階であれば服薬と同時に生活習慣の改善に取り組むことで、薬の量の軽減や、休薬が可能で、実際、1年以上正常血圧を保ち、なおかつ生活習慣が改善できて

いればⅠ度(軽症)高血圧の場合で約25〜30パーセント、Ⅱ度(中等度)の場合でも約10パーセントの人が薬をやめることができます。

## Q2 冬はどうして特に注意が必要なの？

**A 血管が収縮し、血圧が上昇しやすい季節だからです**

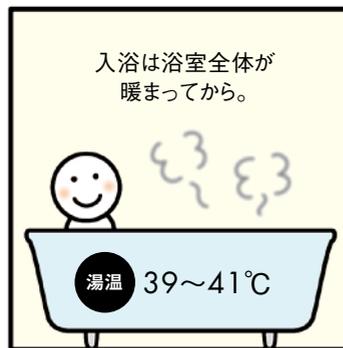
体は寒さを感じると体温の発散を防ごうと血管が収縮し、血管が細くなります。その分、血液が巡りにくくなり、送り出すための力が必要になることで血圧は上昇します。寒い時期の入浴は浴室全体を暖める、外出時は首回りを温かくする、洗顔はぬるま湯で行うなど、急に体を冷やさない工夫が大切です。

また、忘年会・新年会などによる塩分や脂肪分、飲酒量の増加、運動不足も血圧を上昇させる原因となります。注意するようにしましょう。

### 温度変化に気をつけ、防寒対策を

▼脱衣所や浴室を暖め、ぬるめのお湯で

▼外出時は首回りをガードする



### 血圧は時間帯や気分でも変化します

血管の状態は、交感神経や副交感神経の働きによっても変化します。例えば、交感神経が優位になる昼間は、副交感神経が優位になる夜に比べて血管が活発に収縮しているため、血圧が1〜2割高くなります。同様に、安静時と運動中、リラックス時と緊張時などでも変動します。普段、血圧が正常な人であれば、一時的な上昇は問題ありません。

