

すこやか。ワンポイントアドバイス

ONE POINT ADVICE



今月の
お題

高血圧注意報、 出ていませんか？

日 本列島が高気圧に囲まれると、いよいよ季節は夏本番。外

気温は30度超えの日々、反面、屋内は冷房ガンガン。体温、血圧も上がったり下がったりで体は大忙しです。そこで今月は「血圧で体調コントロール」のワンポイントアドバイス！定期的に血圧測定をして、夏を元気に快適に過ごしましょう。

日本人は高血圧人？

「健康診断で高血圧と診断された！去年は通常値だったのに…」。現在日本人の主な病気の中でも最も患者数の多いのが高血圧症と言われ、40歳以上の半数近くが高血圧と報告されています。日本人に高血圧症が多い理由のひとつに、白米を主食とした食習慣があります。塩分の多いおかずを食べると、ご飯がすすみますよね。ではどうして塩分の取りすぎが高血圧の原因にな

るのでしょ？

塩分が体内にたくさん入る↓血液中の塩分量が増える↓血液中の塩分量を薄めるため体内の水分を血管に取り込む↓血流が増え血圧が高まる+塩に含まれるナトリウムが血管の壁をむくませる、と言うことです。

血圧は、全身を巡る血管の中を血液が流れる時、血管の壁を広げようとする力を数値で表したもので、心臓から血液を全身に送り出す時にかかる強い圧力を最高血圧、血液を送り出した後に心臓が広がった状態の圧力を最低血圧として測定します。日本では最高血圧140mmHg / 最低血圧90mmHg以上で高血圧と診断されます。測る時間や季節、気温などによって変化するうえ自覚症状が出にくいので、健康診断を受けてみたら高血圧だった！という人が多いのです。高血圧症になると血管壁に常に刺激が加わり、特定された症状が出ないまま動脈硬化や脳卒中にいたることもあるため別名「サイレントキラー（静かな殺し屋）」と呼ばれています。怖いですね。

季節、気温、血圧注意報

ところで、低気圧になると片頭痛、肩こり、関節痛がひどくなるなどと

耳にしたことはありませんか？

気圧が低くなると血管が膨張して血液やリンパの流れが滞り、片頭痛や肩こりなど体調不良になりやすいと言われていますが、気圧が高くなることで直接血圧には影響しません。ただ高気圧は空気中に酸素が多量に含まれた状態なので、体内に酸素がたくさん取り込まれ交感神経が活発になり新陳代謝も上がり元気な気分になるそうです。

季節では、気温が低い冬は体温を温存させるため血管が収縮し血圧が高くなり、夏はその逆の状態になります。季節、気温でも血圧は変動しますが、最も影響を及ぼすのは温度差です。気温が高くなると血管が拡張し血圧が下がりますが、外気温35℃から冷房が効いた屋内に入ると血管が二気に収縮、血圧も急激に変化します。体が冷えて気持ちいいのですが、血圧は…ご注意ください。

楽しい入浴は 血圧チェックから

サウナで思いきり汗をかいて、18℃の水風呂にドブーン！「この温度差がたまらない」そんな方も結構多いのでは？また、人気の炭酸泉や薬草は長く浸かれば浸かった分だけ効果がありそうと、30分以上も

入りっぱなし…とか。実は「サウナと水風呂」「長湯」などで血圧が急激に変化し、お風呂屋さんで倒れて病院に運ばれる人は少なくありません。人気の「炭酸泉」は炭酸ガスが浸透して血管を広げ血流が約2倍になります。血圧が急激に下がり脳貧血を起こす原因になるので入浴は15分までにしましょう。

元気に楽しく入浴するために、まずは「かけ湯をしてください。順番に手足の先から体の中心へと、たっぷり湯を掛けて行きます。血圧の急激な変化を防ぐためのかけ湯はとっても大切です。また、高血圧の方は42℃以上の熱湯はNG。37～40℃の湯に15分くらいがGOOD。水圧の負担を避けるため半身浴もおすすめです。脱衣場と浴場の温度差はお風呂屋さんなら大丈夫ですが、自宅での入浴では特に脱衣場の気温が低くなりすぎないように注意しましょう。

定期的な血圧測定を心がけ、高血圧注意報が出ていないかチェックしてから大好きな入浴を楽しんでください。

