

高血圧は普段の生活から見直そう

高血圧と健康診断で指摘されたことがありますか？

健康診断で「高血圧（性疾患）」を指摘されたことや注意を受けたことはありませんか？ 厚生労働省が行なっている「患者調査（2017）」では、高血圧で病院にかかっている患者数は993万7千人（男性431万3千人、女性564万3千人）でした。しかし、別の調査では、推定約4000万人が高血圧症を潜在的に有しており、「高血圧症」であることに気がついてないの方が実はとても多いと考えられています。

高血圧はなぜリスク？

血圧が高い状態になると、血管の内側から圧が掛かり、血管の内側を傷つけてしまいます。傷ついた血管を治すため、内側が分厚く硬くなり、血管の柔軟性が失われ「動脈硬化」になります。高血圧による動脈硬化は、体内の大きい血管や細い血管にも起こり、進行していくと脳出血や脳梗塞、大動脈瘤、心筋梗塞などの生命に関わるリスクに繋がります。

どうして高血圧になるのか？

血圧が高くなる原因はいくつかあります。一つ目は塩分や野菜に含まれている“ミネラルの増減”。塩分には“ナトリウム”が含まれており、多く摂取しすぎると喉が渇きます。そのため水分を多く身体に取り込むようになり、体内の水分量が増え、血管への圧を高めてしまうのです。また、野菜に含まれているカリウムやカルシウムが足りなくなると、腎臓から体外に出される塩分（ナトリウム）排出機能が働かなくなることや心臓や血管を過度に収縮させてしまい、血圧を上げてしまいます。

二つ目は肥満やストレスによる“自律神経の乱れ”。肥満になるとインスリンというホルモンが増えます。また、ストレスを受けると心理的な緊張状態や睡眠不足が続き、心身に疲労が蓄積します。これらは自律神経系を乱して、交感神経が強く働くようになります。交感神経は血管を収縮させる作用があるので、血圧や心拍数を上げてしまいます。



高血圧から抜け出すには！

高血圧症の多くは生活習慣に関わるものが多いと言われています。実際にどのようなことに気をつければよいのか、ぜひ学びましょう。

① 塩分を気にしてみよう！

高血圧の人の1日の塩分摂取量目標は6g未満。しかし、日本人の平均摂取量は10g前後となかなか厳しい現実です。最近の加工食品には「食塩相当表示」が記載されているものも増えてきましたので、確認し、自身がどれだけの塩分を摂取しているのか、気にするところから始めましょう。

② やはり運動！

高血圧の予防として有酸素運動（ウォーキング、サイクリング、水泳など）で、1回30分以上を週6日が良いとされています。普段、運動をされてない方は、まずは日常生活のなかに運動を取り入れることからスタートしてみましよう。適度な運動はストレスを解消し、良い睡眠にもつながります。

理学療法士が提案する生活の中でできる運動

- 歯磨きや洗い物をしているときに・・・つま先運動

肩幅に足を広げて、背筋を伸ばして立ちます。かかとを5秒かけて上げて、5秒かけて元にもどす。作業中にできるふくらはぎを鍛え、姿勢を整える運動です。

- 一つ苦勞を増してみませんか・・・少し階段で下半身強化
階段では、ひざを高めにして、足の裏全体で階段を蹴り、つま先からしっかり着地。股関節や膝関節に痛みがある場合はやめましょう。

- 座っている時間が長いなら・・・スクワットで気分転換

1時間1回立ち上がってスクワット。足を肩幅に広げ、背筋を整えて、両腕を前に伸ばす。3秒かけて腰を落とし、ゆっくりと、3秒かけて元にもどす。1セット15回程度。

高血圧は、自覚症状が難しい病気の一つです。気がつくとき身体中の血管に悪影響を及ぼしますので検査は定期的に。そして普段の食生活の塩分を気にしてみることや簡単な運動から高血圧症予防をおこないましょう！

*参考文献

厚生労働省.平成29年度患者調査.2019

赤崎雄一.高齢者の高血圧治療(特集最新の高血圧診療:「高血圧治療ガイドライン2019」後の展開)--(高血圧の治療).診断と治療108(4).2020

田中喜代次.高血圧症に対する服薬と運動のすすめ.介護予防・健康づくり7(1).2020

(文責) 廣瀬聖一郎 (理学療法士)