

高血圧予防は生活習慣病予防から

あなたとあなたの大切な人の

生活習慣は大丈夫？

国立病院機構和歌山病院

副看護師長 川崎 洋子

生活習慣病とは、食生活や運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣によって引き起こされる病気の総称です。生活習慣病に関連する病気の中に、高血圧が挙げられます。高血圧などの病気は、食生活や喫煙、飲酒、運動習慣などの生活習慣が関わっていることが明らかになり、成人病を「生活習慣病」と呼ぶようになりました。生活習慣病は初期段階では自覚症状のないのが特徴で、悪い生活習慣を続けていると気付いた時にはあなたのすぐそばに忍び寄っています。その高血圧を予防するためには、まず自分の体や健康状態に関心をもち、理想的な生活習慣を保つことです。つまり

日頃からの生活習慣病予防をしていくことが大切です。では、「禁煙」「食事療法」「運動療法」について説明します。

なぜ、たばこはいけないと言われるのでしょうか。たばこを吸うと、ニコチンの作用により血管が収縮し血圧と心拍数が上がります。また、一酸化炭素の作用により血液中の酸素が不足気味となり酸欠状態となります。さらに善玉コレステロールを

減らす作用や、酸化した悪玉コレステロールが増えることによって動脈硬化が促進します。いずれも血管や心臓に余分な負担をかけることになるのです。禁煙の効果は、その開始とともに速やかに現れ、禁煙期間が長いほど危険性は低下します。すべての年齢層に対して一日でも早く禁煙を勧めます。また、他人が吸ったたばこの煙を吸わされることを受動喫煙といいますが、有害物質が多く含まれているため受動喫煙を回避することも重要です。

食事療法の基本は、①タンパク質は肉類に偏らず魚類、大豆製品の摂取を増やす。青魚は悪玉コレステロールや中性脂肪を減らす作用があります

②緑黄色野菜、果物、雑穀類、海藻類の摂取を増やす。食物繊維はコレステロールの吸収をおさえ、食べすぎや便秘予防にもなります③食塩を多く含む食品の摂取を控える。塩分は一日8〜10g以下、高血圧の方は6g以下が望ましいのです。以下が望ましいのです。梅干し1個には1.6g、ちくわ1本には3g、ラーメン1杯には6gの塩分が含まれており、無意識のうち塩分を過剰摂取しています。塩分をとりすぎないためには、食品表示を活用しどの食品にどれくらいの塩分が含まれているのかを知ることで、減塩調味料を利用したり、カツオや昆布などで濃いめの出汁を利用し、薄味に慣れることも大切です④アルコールの過剰摂取を控える。アルコールの量は、ビールなら中ビン1本、日本酒なら1合、焼酎ならグラス半分(70ml)が目安です⑤過食をおさえ標準体重を維持することです。

運動の効果は、高脂血症の予防、糖尿病の予防、肥満の解消、ストレスの発散などにより、動脈硬化の発生・進行の危険を減らすことができます。運動をすることは健康にもいいので、日常的に行えることが理想です。あまり激しい運動をする必要はなく、体内に酸素をとりいれて行う「有酸素運動」がおススメです。例えば、ウォーキング、水中歩行、サイクリング、ラジオ体操など、一日30分以上を週3回以上行うのが目安です。安全のために専門医やかかりつけの医師に相談し、事故予防のために準備運動は入念に行ってください。また、無理をしないようにその日の体調に合わせて運動量を調整して下さい。

あなたとあなたの大切な人の生活習慣を改善し、生活習慣病を予防しましょう。