

りびえ～る健康取材班と学ぶ!

「元気」のための基礎知識

そろそろ健康に本気で気を付けたい取材班「河」。
人生後半も元気であるために、病気と健康の基礎知識を学びます。

企画：島根県・島根大学医学部

高血圧とヒートショックの危険な関係?! 編

Vol.14



取材班「河」

今回の先生

島根大学医学部
学術研究院医学看護学系 教授
内科学講座内科学第四
循環器内科 診療科長
田邊 一明先生



① 高血圧がもたらすリスク

▶ 高血圧が問題になるのはなぜですか?

血圧とは、心臓から送り出された血液が動脈の内壁を押す力のこと。朝が低く日中は高め、夜間や就寝中は低くなるなど一日のうちでも変動し、気温変化やストレスといった外的要因、自律神経や内分泌系などさまざまな要素がかかわっています。

緊張による一時的な血圧上昇もありますが、5年、10年と長期的に高血圧状態が続くと、血管そのものが硬くなったり、粥状硬化といって内壁上がもろくなるといった動脈硬化のリスクが高まります。

安静時血圧で**最高140mmHg以上、最低90mmHg以上**が日常的な値になってきたら、高血圧です。

▶ 動脈硬化は深刻な病気を招くんですね!

脳卒中や慢性腎臓病、心筋梗塞といった病気を引き起こす可能性が高くなります。

脂質異常症(高脂血症)や糖尿病などの基礎疾患を持ち、もともとそうした病気のリスクがある人にとっては、二重・三重に危険ということになりますね。

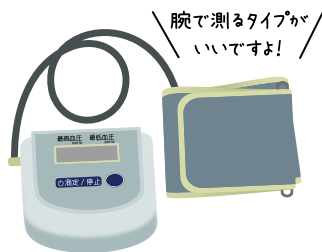
▶ 日常生活で気を付けることはなんですか?

遺伝的なものもありますから、親族に高血圧が多い場合は要注意。血圧低めの人も、加齢とともに血管は硬くなりますから過信しないで。

生活習慣の改善も重要です。塩分・アルコールの取りすぎ、運動不足、喫煙…これらに留意することが大切。食事は急に減塩すると物足りなさを感じやすいので、少しずつ「素材の味を楽しむ」方向へシフトするといいですね。

またストレスなど外的要因も高血圧には大敵。なるべく快適な環境でリラックスして過ごすようにしたいものです。

血圧高めを指摘された人は、**家庭でも朝晩の血圧を測る**ようにすると、健康管理につながるのをおすすめ。高い数値が続くようなら、自覚症状がなくてもかかりつけ医に相談してください。



腕で測るタイプが いいですよ!

病院や医師の前だと緊張で血圧が変わる人がいるんですよ

リラックスして測るのが一番です

普段の数値を継続して把握することが大事なんですね!

病院でなんとなくドキドキしますもんね

② 冬場に気を付けたい「ヒートショック」

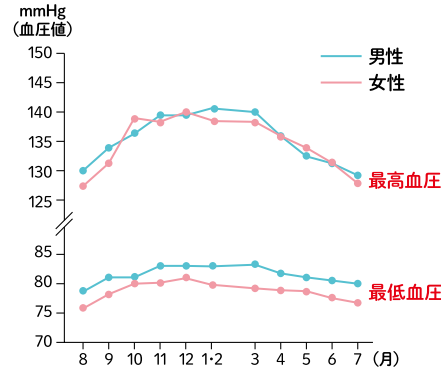
▶ 冬と高血圧、どのような関係があるんですか?

グラフを見ると、特に**冬季は一般的に血圧が高くなり**がちなのがわかります。気温が下がり、血管が収縮するからですが、普段から血圧が高めの人や高齢の人にはそれだけでハイリスクです。実際、**心血管の疾患による死亡件数は1、2月が突出しています。**

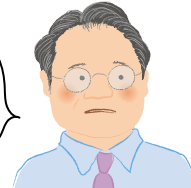
ヒートショックといい、急な温度変化による血圧の大きな変動は血管に大きな負荷をかけるから、家と外はもちろん、家の中でも温度差が大きくなるこの季節は要注意なんです。

季節(月)と血圧の変化 (23000人の心血管疾患既往患者)

Yang L, et al. Eur Heart J 2015;36:1178



平常時と比べて10mmHgも血圧上昇することを考えると…



いわゆる“高め安定”さんには命取りな季節なんですね…

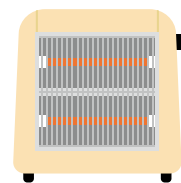
▶ ヒートショックを防ぐにはどうすればいいでしょう?

日本の古い家は、居間は温かくても風呂場や寝室が冷え切っていることが多いので、**部屋間の温度差をなるべく少なく**…がポイントです。

特に気を付けたいのが**風呂場**。入浴前に脱衣所を温めておくなどが有効です。

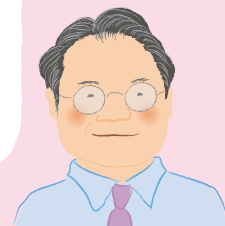
トイレも冷える場所ですね。和式の場合は、かがんだ姿勢が足の付け根の動脈を圧迫し、上半身に圧がかかります。無理にいきむのも禁物。ある面、便通改善も高血圧対策になりますよ。

寝室なども含め、持ち運べる小型のヒーターなどを活用しましょう。



今回のまとめ

自覚症状が出にくく、治療して初めて不調の改善を感じる人も、日頃からもっと血圧を気にしてくださいね!



家の中の温度差、山陰は特にこたえます。生活習慣にも気を付けながら、元気に冬を乗り切りましょう!

塩分の過剰摂取は、高血圧や脳卒中等の発症につながりやすくなります

島根県の高血圧症で通院している人の割合は、**全国第7位**、脳血管疾患による死亡者数(人口10万人対)は、**全国第8位**です。(令和元年度国民生活基礎調査・統計でみる都道府県のすがた2021)

島根県は食塩摂取量(成人)**「1日8g以下」**を目指しています。

Q 8gってどれくらい?

A 大きさ1/2です。1日3食分と考えたら結構少ないですね。

島根県「食育の輪」ホームページでレシピや減塩のポイントを公開中



あとマイナス1gの減塩をしよう

減塩のコツ

- 醤油を「かける」から「つける」にして**-0.3g**(約)
- ラーメンの汁を半分残して**-1.5g**(約)
- 酸味を活かす、香辛料・香味野菜を上手に使う
- 具だくさんみそ汁にする
- 減塩の調味料を使う



高血圧を予防する生活習慣

- 減塩 ● 肥満の予防や改善 ● 節酒
- 運動 ● 禁煙 ● 血圧・体重測定

賢い消費者になろう!

～健康食品の上手な選び方、使い方～

講師 島根大学医学部附属病院 臨床研究センター 教授 **大野 智** 先生

時間 **2023年1月21日(土)**
14:00～15:30(開場13:30)

場所 島根大学医学部(出雲キャンパス)臨床講義棟1階 臨床小講堂

対象 **どなたでも参加できます**

お問い合わせ

島根大学医学部環境保健医学講座 奥井
TEL.0853-20-2164 FAX.0853-20-2160
E-mail:p-health@med.shimane-u.ac.jp
主催:島根大学医学部 後援:出雲市

参加費 **無料**



当日受付でも結構ですが、コロナ対策のため、前日までに電話、ファクス、メール、Googleフォームでお申し込みください。

