

『高血圧患者さんの生活習慣改善』

吉良内科循環器クリニック 院長 吉良 哲也



高血圧で通院中の患者さんから「日常生活で何に気をつければ良いですか？」とよく聞かれます。血圧が高い人は生活習慣において以下の5項目に注意して下さい。

- 1) 塩分の過剰摂取により血圧が高くなるので、減塩を心がけましょう。日本人の1日の平均塩分摂取量は10～12gとされていますが、食塩摂取の目標値は1日6gとなっています。ファーストフードを控え、減塩の調味料を使用し、だしなどのうま味を利用して減塩に取り組んで下さい。
- 2) 野菜や果物を積極的にとりましょう。これらにはカリウムやマグネシウム、カルシウムなどのミネラルが豊富に含まれ、心血管疾患を減らす効果が期待できます。ただし腎臓の悪い人はカリウム、糖尿病の人は果糖の過剰摂取が望ましくない場合もあり、注意が必要です。
- 3) コレステロールや動物性脂肪の摂取を控えめにするとともに、肥満を是正しましょう。太りすぎは高血圧だけでなく、糖尿病や脂質異常症の原因にもなり、脳卒中や心筋梗塞の危険性を高めます。
- 4) お酒の飲みすぎに注意しましょう。アルコールは血管拡張作用があるので飲酒直後の血圧はさがりますが、しかし翌朝にはかえって血圧上昇につながります。飲酒を長年続けると持続的な血圧の上昇が起こるため、飲酒は適量（1日に1合程度）にしておきましょう。
- 5) 禁煙しましょう。煙草に含まれるニコチンには血圧上昇作用があるばかりか、動脈硬化を進行させますので脳卒中、心筋梗塞の発症を高め、肺がんなどの悪性腫瘍のリスクにもなり、まさに百害あって一利なしです。

高血圧の人はこれらのことを心がけてみて下さい。ただしこれで高血圧の問題が全て解決できるわけではありません。血圧を下げるための1番有効な手段は薬を飲むことです。処方された薬は正しく服用するようにしましょう。

吉良内科循環器クリニック 大分市大字角子原 870 TEL097-522-3000