

2007年7月号(第49号)

発行人：曾山 信彦

兵庫県淡路市志筑1391-9

Tel: 0799-62-5566

http://www.h6.dion.ne.jp/~soyama

# ふれあい曾山医院

## 高血圧

日本では、三人に一人が高血圧といわれています。自覚症状がほとんどないため、積極的に治療に取り組まない人もいるかもしれません。高血圧治療ガイドラインによると、食事や運動などの生活習慣の改善に努めれば、血圧を下げることは可能です。血圧とは、心臓から送り出される血液が血管の壁に与える圧力のことをいいます。

収縮期血圧(最高血圧)：心臓が収縮して血液を送り出し、血管の圧力が高くなった時)と拡張期血圧(最低血圧)：心臓が広がって血液を心臓に取り込み血管の圧力が低くなった時)があります。収縮期血圧140mmHg以上、拡張期血圧90mmHg以上の場合は高血圧といえます。

目標とする血圧は、  
高齢者・・・140/90mmHg未満  
若年、中年者・・・130/



85mmHg未満。糖尿病患者、腎障害患者・・・130/80mmHg未満。高血圧の状態が続くと血管に負担がかかり、やがて動脈硬化が起こり、進行すると心筋梗塞や脳卒中などの命にかかわる危険性があります。

家庭で血圧を測るタイミングは、「朝起きて排尿を済ませた後一時間以内」で「朝食を食べる前、薬を飲む前」に座って測るようにしましょう。その時、体重も記録しておくとな変化が把握できるので減量の励みにもなります。

では、どのような環境が高血圧を招くのでしょうか？

①「乱れた食生活」食べ過ぎ、塩分、脂質、アルコールの摂り過ぎ②「運動不足」による肥満③「体質」両親又は、そのどちらかが高血圧の場合、子供にも遺伝する傾向がある。④「加齢」

年をとって血管が老化すると血圧も高くなりやすい。日常生活の注意点として

- 食べ過ぎている人は、食事を減らし、油っこい物は控え、青菜類を多くとるようにする。
- 運動は、マイペースで

しく継続出来るようなものを。

- 睡眠、休養をしっかりと、ストレスをためないようにならなようにしましょう。

- 排便時にいきむと血圧が上がってしまいます。便秘にならないように気をつけましょう。

- 喫煙は、合併症を起こす危険率が高くなるので禁煙しましょう。
- お酒は、ビールなら一日に中ビン一本、日本酒なら一合程度にとどめましょう。

う。

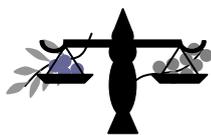
- 寒いと血圧が上がりますし、暖かい所から急に寒い所に行くと心臓に負担がかかります。温度差に気を付けましょう。

日々自分の体の状態を知ることが高血圧対策の第一歩だと思えます。

もし毎日の記録の中で、血圧の高い状態が続くようでしたら、自分で判断せず、まず医師に相談して下さい。

(看護師 高田美幸)

## 漢方入門 ⑳



日々のストレスで体も心も疲れ、「何となく気持ちが滅入る」「眠れない」「だるい」などの症状を訴える人が急増しています。

このようなうつ症状の訴えに漢方薬を服用することで、体調が良くなると同時に気力も増し、うつ症状が改善される場合がよくみられます。東洋医学ではうつ状態を、生命エネルギー「気」がスムーズに流れない状態ととらえています。そこで気の流れを正常にする漢方薬を中心に、気持ちを鎮める作用のあるものも加えたりして、症状に対応します。

主な処方として、柴胡加竜骨牡蛎湯(サイコカリユコツボレイトウ)があり、その成分の竜骨・牡蛎には精神安定作用が認められています。他の成分にも鎮静作用、催眠作用、自律神経系調整作用があります。漢方薬は体質、症状に合ったものを服用する事が大切であり、症状により、他に半夏厚朴湯(ハンゲコウボクトウ)、加味逍遙散(カミシヨウヨウサン)なども適応になります。

「何となく気持ちが滅入る」「眠れない」「だるい」などの症状をお持ちの方がいらっしゃいましたらお気軽にご相談ください。

今回の題字は、読者の方にお書きいただきました。