



高血圧の原因と予防



* 高血圧の原因 *

高血圧は、原因別に大きく本態性高血圧と二次性高血圧に分類されます。そのうち約9割が、本態性と呼ばれる高血圧です。

本態性高血圧は、これと言った特定の原因はなく、持って生まれた遺伝的体質に生活習慣の悪影響が加わると起こります。

一方の、二次性高血圧は、内分泌機能異常や腎臓病など、ある特定の病気が原因で起こるため、このような名前が付いています。

影響を与える生活習慣として、肥満、運動不足、塩分のとりすぎ、アルコールの飲みすぎ、喫煙、ストレス、などが考えられています。

* 高血圧の予防 *

遺伝的体質を変えることは出来ませんが、生活習慣を変えることは可能です。すなわち、高血圧は予防可能な病気なのです。

では、高血圧に影響を及ぼす要因のいくつかを見てみます。

< 肥満 >

なぜ、肥満が、高血圧をもたらすのか。これは、脂肪細胞から、血圧を上昇させる性質をもつホルモンが、分泌されるからです。当然、脂肪細胞の肥大化は、多量の血圧上昇ホルモンの放出につながり、高血圧を起こします。

< 運動不足 >

適切な運動は、自律神経やホルモンバランスの安定化につながり、血圧を低下させることが、分かっています。もともと運動の習慣がある人はこれからも継続しましょう。運動不足の状態にある人は、1回30分程度の軽めの有酸素運動(速めの歩行、水中ウォーキングなど)を週3回やってみませんか？

< 塩分のとり過ぎ >

塩分の過剰摂取によって、高血圧になりやすいことは、間違いない事実です。今すぐできる減塩方法として4つあげてみましょう。

1. 麺類の汁は2/3以上残す。
2. 漬物は浅漬けにする。漬物を酢の物や和え物に代えてみる。
3. 汁物は1日1杯程度に。具たくさんで、汁は少なめ。
4. 食卓にしょうゆやソースを置かない。まず味見して、必要なら“かける”より“つける”。

思い当たるところがありませんか？



< アルコール >

日本酒に換算して3合以上を毎日飲む人は、飲まない人よりも高血圧になる確率が2~3倍にもなります。適量(日本酒なら1合、ビールなら中びん1本、ウイスキーならダブル1杯)を心がけましょう。

< 喫煙 >

タバコを吸うと、ニコチンが交感神経を刺激して血圧が上昇します。また、タバコには酸化物質が含まれていて、これが動脈硬化を促進させてしまいます。その他、多くの疾患の危険因子となるので、禁煙することをおすすめします。

< ストレス >

怒りや不安、悩みなどは交感神経を緊張させ、血管を収縮させるため血圧が上昇します。自分なりのストレス解消法を見つけましょう。

< 遺伝 >

あなたの両親や兄弟に高血圧の人はいませんか？高血圧は遺伝する傾向が強く、身内に高血圧の人がいる場合、あなたにも高血圧の素因があるかも知れません。生活習慣に気をつけるとともに、定期的に血圧を測定し自己管理をはかっていきましょう。