

今回のおはなし



「高血圧予防へ」

「禁煙を逃している方へ」



高血圧予防へ

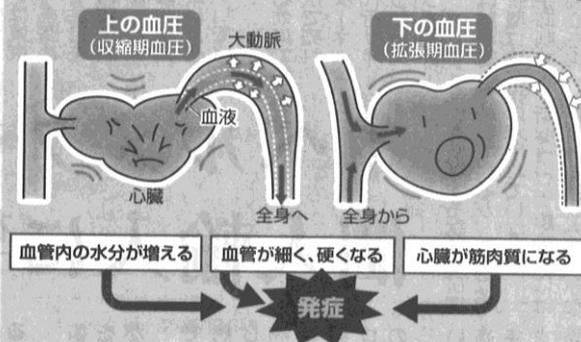
朝晩に記録

高血圧は、最も発症頻度の高い生活習慣病で、患者は、全国に4300万人いるとされます。そのまま放置すると、脳卒中や心臓病、腎臓病などを引き起こしかねませんが、自宅で血圧を測りながら、減塩や服薬などを努めれば、必ず結果がついてきます。

血圧とは、心臓が収縮・拡大した時に血管の壁にかかる力のことです。健康診断でよく聞く「上の血圧」は収縮期、「下の血圧」は拡張期の血圧を指します。血管がしなやかに伸縮し、循環する血液量が一定であれば問題ありませんが、加齢とともに血管が固くなる「動脈硬化」が進んだり、塩分の取り過ぎで体内の水分が増えたりすると血圧が上がります。病気との境目は、医療機関を受診した時に測る「診察室血圧」で140/90（正常値は120/80未満）、リラックスできる自宅で定期的に測る「家庭血圧」が135/85（同115/75未満）です。血圧が高いだけでは自覚症状はありませんが、脳梗塞や心筋梗塞などのリスクが高まります。早朝の頭痛、夜間の頻尿、呼吸困難、手足のしびれなどの症状があれば、早めに受診して下さい。

治療に使う降圧薬は、血管を拡げるカルシウム拮抗薬、血圧を上げるホルモン系を抑えるアンジオテンシン受容体拮抗薬（ARB）とアンジオテンシン変換酵素（ACE）阻害薬、余計な塩分と水分を排出する利尿薬、心臓の動きを穏やかにするβ遮断薬から選ばれます。塩分摂取量を1日6gに減らすことを目標にします。それ以外に、禁煙や節酒、ストレス解消などが重要です。

■ 診断基準 家庭血圧 135/85以上（正常血圧は115/75未満）
診察室血圧 140/90以上（同120/80未満）
※単位はmmHg



家庭での血圧の測り方

- 朝食を食べる前と、夜寝る前に2回ずつ
- 1回目と2回目の間は2〜3回深呼吸する
- 背もたれのある椅子に座ってリラックス
- 測る位置は心臓の高さ

月/日	朝	夜	メモ	
	血圧 mmHg	血圧 mmHg	脈拍 /分	
2/16	146/94	80	139/88 80	飲酒
	150/90	85	135/88 87	
2/17	152/90	81	136/88 82	旅行
	144/88	82	141/85 80	
2/18	147/95	88	138/84 87	くすり開始
	140/91	86	120/88 83	
2/21	144/84	82	129/79 80	旅行
	135/85	82	116/76 81	
2/22	128/80	87	127/78 84	体重 60.8kg
	132/83	85	125/77 83	
朝の平均		86	130/83	84

「血圧手帳」の使い方

- 血圧と脈拍を記入
- 「メモ」には症状や出来事などを記録
- 受診時に医師に提示

日本高血圧協会のサイト (<http://ketsuatsu.net>) を参照

まずは減塩

運動 禁煙 服薬

減塩の仕方

- 料理の最後に塩味を付ける
- しょうゆさしをスプレー式などに替える
- 麺類の汁は残す
- 外食や加工食品を減らす
- だし、コショウ、七味、かんきつ類などで味付けする

デザイナー 車井俊男

禁煙はしたいけれど、まだ踏み切ることができないあなたへ

近年は多くの施設が禁煙となり、さらに改正健康増進法が成立するなど、喫煙者の皆さんにとって肩身の狭い時代となってきました。そんな中で心の中に少しずつ禁煙に対する関心が芽生え始めている方も多くなっています。

「禁煙はしたい。たばこが身体に悪いこともわかっている。でもなかなか踏み切れない。」そんな気持ちを持っている喫煙者の方は多いはずです。

皆さんが禁煙を決意すること。それには大きな不安がつきまといます。この先ずっとたばこのない生活を送ると思うと、「そこまでして健康でいなきゃいけないのか？」と、なんとなくむなしい気がしてしまうのが喫煙者の心理であり、**ニコチン依存症**という病気の症状です。

そこで、禁煙を少し違う方向から眺めてみることをお勧めします。

失敗しても損はない！

まず皆さんが禁煙を開始するときに「今後一生禁煙しよう！」と思うことをやめましょう。

長期的な目標を最初から持つと、途中で疲れてしまいます。禁煙は失敗してもなんの損もありません。禁煙に失敗したからといってその瞬間に病気になったりする訳でもありません。元の喫煙者に戻るだけの話です。失敗を恐れず「とりあえずやってみる」という気持ちで気楽に実施しましょう。禁煙を生涯成功させる人の多くは、何度かの失敗を繰り返しています。禁煙は自転車の練習と同じで、何度も失敗しながら何が悪かったのかを学び、上手にできるようになっていくものです。今までに失敗の経験のある人は、それだけ禁煙のゴールは近いと思しましょう。**遠慮なく、薬剤師にご相談下さい。**

厚生労働省 e-ヘルスネットより



新型コロナウイルスへの感染者が急激に増えてきました。特に、オミクロン株は爆発的に感染者が増える可能性が高いと言われています。
☆マスクは、鼻の部分にすき間がないように付けて下さい。

(一社) 浦安市薬剤師会

〒279-0004 浦安市猫実1-2-5 健康センター内

Tel 047-355-6812 (月～金：10～15時)

Fax 047-355-6810

メールアドレス toiawase@urayaku.jp

ホームページ <http://www.urayaku.jp/>