

# 高血圧の原因は？

日本人の国民病と言われる高血圧(血圧が持続的に上昇した状態。上が $140\text{mmHg}$ 以上)はサイレントキラーとも呼ばれます。血圧が上がっても痛くもかゆくもなく、ある日突然、動脈硬化を引き起こし、脳卒中や脳梗塞・心筋梗塞などの重病を発症します。

多くの高血圧患者には薬物治療が施され、その対象者は1000万人を突破。70歳以上では5割以上が降圧剤を使用しています。これらは対症療法でしかありません。その効果は約24時間。

高血圧の原因としていくつかのことが考えられ、それらが複雑にからみあい高血圧になります。

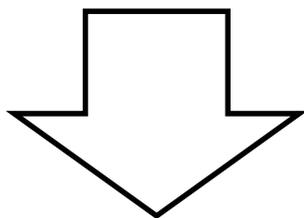
## 1 塩分のとりすぎ

厚生省の日本人の食事摂取基準では一日に男性8グラム、女性7グラムと定めています

## 2 血管に詰まった「プラーク(脂肪のかたまり)」

①過食による体重増加、肥満で血管中のプラークが増え、血管を圧迫し血圧が上がる

②肉や魚の脂肪分や糖分をとりすぎ、プラークができる



## 日々の生活習慣が決定的に重要

何を食べるか、何を食べないか、

### ■食生活

- ①減塩食、バランスの取れた食事 一汁三菜
- ②「蒸す」「煮る」を中心とした油を使わない食事
- ③発酵食品(納豆・豆乳ヨーグルトなど)
- ④海藻類
- ⑤木の実

### ■適正体重

BMI(身長と体重から算出)  $\text{体重} \div \text{身長} \div \text{身長}$

体重65キロ・身長170cm  
の人の

### ■適度な運動

日々、身体を動かす習慣をつける

BMIは $65 \div 1.7 \div 1.7 = 22.5$

### ■十分な睡眠

細胞の生まれ変わりは睡眠中が中心

### ■ストレスのない生活

### ■前向きに生きる