

恐ろしい高血圧

「生活習慣の改善を」

製鉄記念病院
健康セミナー

ない③患者1人でなく家族全員が好ましい塩分量にする一点を挙げた。

面高血圧」「白衣高血圧」など5種類を示し、それぞれに見合った対策を説明した。

を取り上げた。今回は130人余が詰め掛けた。次回は3月を予定している。

(粟島暁浩)

社会医療法人製鉄記念病院主催の市民健康セミナー「高血圧について」がこのほど、室蘭市中島町の同病院で開かれた。同病院の内科長・山内一暁医師が、心血管疾患を招く高血圧の原因や予防法、血圧管理の重要性を分かりやすく説明した。

血圧が高いと「脳や心臓、肝臓などの血管を傷め、脳梗塞や心筋梗塞などの重大な障害を引き起こす」と警告し、日本人は約3割が、心臓や脳の血管で生じる病気の「心血管系疾患で亡くなっている」と述べた。

絞る②調理されたものに塩やしよゆを使わ

一日のサイクルのうち、例えば診察時と家庭内で高血圧になるタイミングが異なる「仮

70歳以上の人の6割以上が高血圧というデータを基に、厳格な血圧管理の重要性を説いた。

降圧療法は「年齢に関わらず血圧は低い方が血管への負担は少なく、高齢でも積極的な降圧は必要。ただ高齢者になるほど合併症なども考慮しなければならぬのがポイント。自己判断で薬の減量・中止はせず、担当医の個別の対応が必要とし「人生の後半を心血管系疾患に妨げられないで」と訴えた。

日本人の高血圧患者は4千万人とされ、外来患者に占める生活習慣病の割合でも「年齢が高くなるほど明確に増え、他の病気と比べ断トツに多くなる」と指摘。

血圧を上げる要因として真っ先に食塩を挙げ、「大事なものは生活習慣の修正。塩分の取りすぎは体液が増え、排泄にも血圧が上がりが悪循環を招く」と強調した。



高血圧との付き合い方に耳を傾ける患者や地域住民

減塩のコツとして、①塩辛いものは一品に

セミナーは6回目の開催で、前回は胃がんの原因となるピロリ菌