

地域総合医療センター通信12月号～



冬の hypertension にご注意を

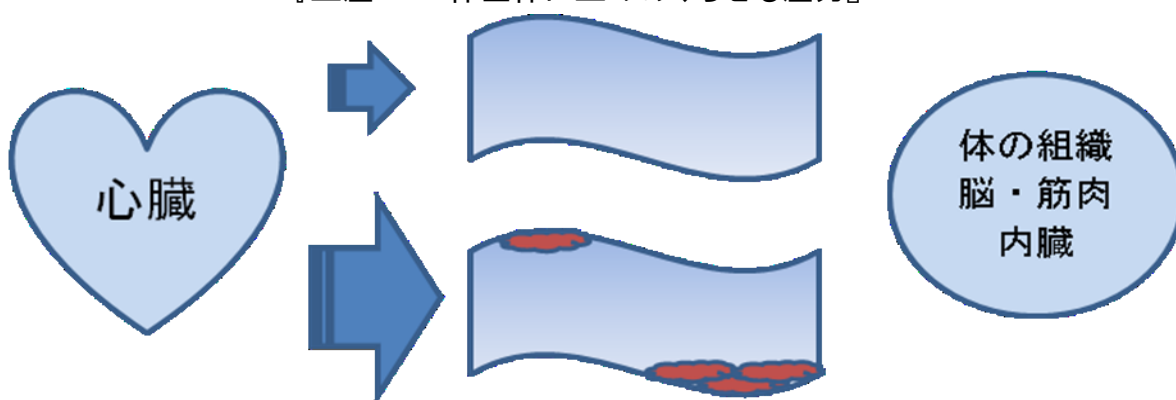


地域総合医療センター 竹本 歩

1. 血圧とは？

血圧は皆さんが最も良く耳にする医療に関するものの一つです。しかし『高血圧は怖い』ということ以外に意外と血圧について知られていないことが多いのも事実です。まずは血圧はどういうものを簡略化したイメージで理解してみましょう。

『血圧 = 体全体に血のめぐらせる圧力』



血管のダメージ＝『動脈硬化』

心臓から送り出される血液から「酸素」と「栄養分」を得ることで、私達の体は生命を維持しています。それを運ぶための道路のような役割を果たすのが血管です。

しかし、長い年月を経るとひび割れや凸凹ができてくる道路と同じように、血管も少しずつダメージを受け、最初は柔軟だった血管の壁が少しずつ硬くなっていきます。これが『動脈硬化』です。硬く通りが悪くなった場所を通過するためには、より強い力で血液を送り出してやる必要があります。このため、年齢を重ねるほど高血圧になりやすいというわけです。

そして、この血管のダメージをより増やしてしまう要因と言われているのが

喫煙	飲酒	糖尿病	高コレステロール血症	肥満	運動不足
----	----	-----	------------	----	------

といわれています。

また、体が必要とするエネルギーと酸素はその時の体の状態で大きく変化します。そのため、運動や力仕事をしているとき、勉強や仕事で頭を使っているとき、興奮や緊張状態が続くときには血圧は高くなり、逆に寝ているときやリラックスしているときは低くなります。病院や診療所に駆け込んだとき、いつもより血圧が少し高めですっきりしてまた測ってみるとまた上がる、というのは「運動＋緊張」が原因かもしれません。

2. 冬の高血压



血压が高くなる原因は、体の中だけでなく外からもやってきます。

気温が下がり、温かい家の中と寒い外とを行き来しなければならない冬はその代表です。寒いとき、体は冷やされながらも、特に生命にとって大事な脳や内臓を守るため、手足の血管を狭くして体の中心を温かく保とうとします。狭い血管にも血のめぐりを送らなければいけないため、血压は夏よりも高めになります。

日本の冬はまた、楽しく大切な行事が続きます。クリスマスに忘年会、お正月に新年会。時々飲まれるお酒は、少量であれば血のめぐりを良くして体を暖かくしてくれます。しかし、飲みすぎると今度はアルコールを代謝するときに出る成分が血管を細く縮めてしまう効果を持っているため、逆に血压は高くなります。酔っ払ってそのまま寝てしまって、体を冷やしてしまうとなおさらです。

また、寒いとき人間の味覚は暖かいときと比べてほんの少し鈍くなることが分かっています。普段と同じつもりで味噌汁を作っても、夏よりも味の濃いものになっていることがあります。冬の貴重な野菜の保存食として古くから食べられてきた「漬物」もまた、塩分を多く含んでいます。これらの塩分を取りすぎると、喉が渇いて飲みすぎてしまう水分と塩分そのもので血压はやはり上がってしまうのです。

そして、冬の間体を動かす仕事の量が少なくなる農業や林業をされている方はどうしても運動不足になってしまいます。

いわずもがな、冬は血压がどうしても高くなりがちです。

血压を過剰に気にしすぎる必要はありません。心配しすぎて緊張すると血压が上がるのですから。ただ、体を冷やしすぎないように、羽目を外しすぎないように少しずつ気をつけて頂くと、より健康に冬を過ごせるかもしれません。