

第 20 回 出前“いのち”を考える会 in 高砂(通算第 188 回)報告



—聴覚障害者の医療を考える会—

2022年11月6日(日)15時00分～17時00分
高砂市ユアアイ福祉交流センター1階 交流スペース 1,2,3
参加者 33名(うち聴覚障害者 13名)

テーマ:「高血圧はこわい」～自分の血圧も測ってみよう～

講師: ^{みき たけし}三木 健史 先生(三木医院 / 高砂市)



第188回は、年に1度の出前“いのち”として、高砂市で開催しました。地域の行事が重なったにもかかわらず33名の参加者があったこと、また90代の参加者もおられたということで、参加された皆さまと地域班の皆さまに感謝いたします。

参加者は学習会前に血圧を測ったことで、自身の血圧について意識しながら話を聞けたと思います。血圧を気にして減塩醤油を使ったとしても、かけすぎでは意味がないので気をつけましょう。

質問の時間には、血圧に関すること以外でも挙手があり、直接医師に聞ける機会を大いに生かしました。

血圧は自分で調べることができる身近な健康の指標

血圧はサイレントキラー(目立った症状がない)と言われる。だからこそ、自分で測ることが大切。

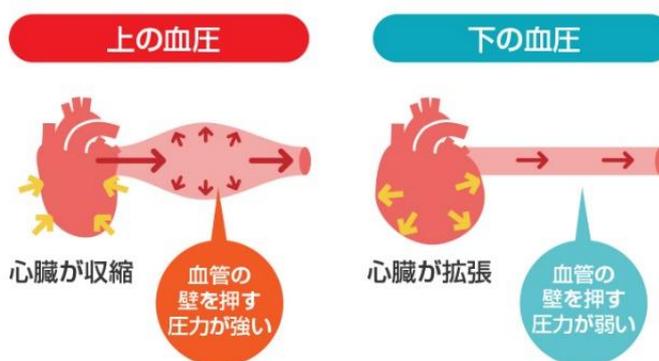
●上の血圧とは?下の血圧とは?

- ・上の血圧 = 収縮期血圧
心臓が収縮して全身に血液を送り出すときの血圧
- ・下の血圧 = 拡張期血圧
心臓が拡張して、血液が心臓に戻ってきているときの血圧

年齢があがると、上の血圧の管理が大切。

下の血圧が上がりやすいのは若い人に多い。

血圧のしくみ

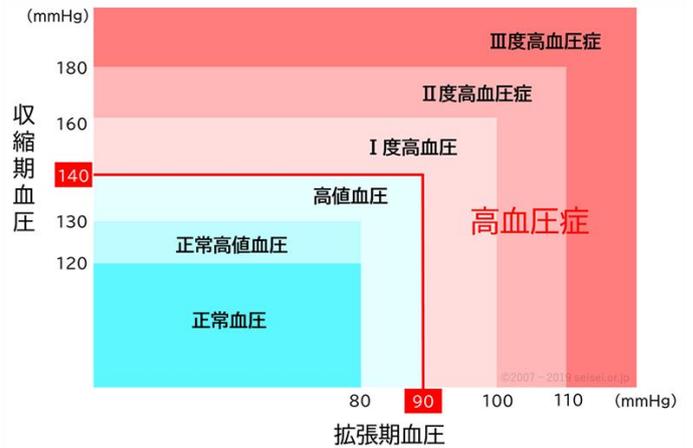


● 高血圧のタイプ ☆血管をホースに、血液を水に例えて考えると・・・

- ・血管が縮むことが原因：ホースで水撒きをするときに遠くまで水を飛ばすには、ホースを握る = ホースに圧がかかる
- ・血液の量が多いことが原因：同じように遠くまで水を飛ばすには、水の量を増やす = ホースに圧がかかる

● 血圧の診断基準

- ・一般的には
上 140 以上、下 90 以上を高血圧という
- ・降圧目標は年齢によって異なる
75 歳未満：上 130 未満、下 80 未満
75 歳以上：上 140 未満、下 90 未満
75 歳以上では血圧を下げすぎると脳の血流が減り、転倒の危険性（さらには骨折へとつながる）がある。



- ・白衣高血圧：家での血圧は正常なのに、病院に行くと血圧が高くなる。
ふだんから血圧を測って記録しておき、それを医師に見てもらうことが大事。
- ・仮面高血圧：血圧は日々変動がある。病院で血圧を測るときは正常だが、血圧を測っていないとき（早朝や夜間、ストレスがあるとき）に血圧が上がっていることがある。
※夜間の高血圧は危険！！
水分を摂っていない夜間に血圧が上がっていると、脳や心臓の血管が詰まることがある！
⇒ 朝の血圧を測っておくこと！（朝起きてトイレを済ませてから測る）

● 血圧が上がる要因はさまざま

- ・性別（男性）そもそも女性より動脈硬化になりやすい → 血圧が上がりやすい
（女性）女性ホルモンは血管をしなやかにする働きがある
→ したがって、閉経後に女性ホルモンが減ると血圧は上がりやすい
- ・環境 塩分の摂りすぎ・運動不足・肥満・ストレス・緊張・喫煙など
- ・年齢 若いときは血管がしなやか、年齢をかさねると血管がかたくなる（ホースが劣化して硬くなるように）
- ・合併症 脳卒中・心不全・腎不全など
以下にそれぞれの病態を簡単に説明します

(脳卒中)

症状：ろれつが回らなくなる、片側の手や足が動きづらくなる、など

脳の細い血管は圧を感じやすいので、血圧の影響を受けやすい。



(心不全)

心臓から全身に血液が送られる。

そのとき、心臓の先にある血管が硬いと血液が出にくくなる

→ 心臓に負担がかかる

→ 心臓が大きくなる

→ 心臓が伸び縮みにしにくくなる

→ 足がむくむ、まぶたが腫れる

→ 肺への血流も滞る（血液中の酸素と二酸化炭素の交換が不十分になる）ので、少しの歩行でも苦しくなる



(腎不全)

腎臓の機能：血液をろ過して、尿をつくる

腎臓の血管も細いので血圧の影響を受けやすい

腎臓の機能の指標は、クレアチニン（血液検査の項目）

●なぜ塩分は血圧にとって良くないのか？

血液中に塩分（Na：ナトリウム）が増えると、体の一定に保とうとする機能が働き、塩分を薄めようとして血液中の水分が増える

→ 血液量が増える → 血圧が上がる

ラーメンを食べた後に喉が渇くのは、体の塩分濃度を薄めよう（食べる前と同じ状態にしよう）とするから。

●高血圧との付き合い方

- ・ 血圧を下げる薬をのむ
- ・ 減塩する（1日6gを目安に、醤油やソースをかけるのはひかえめに）
- ・ 出汁をとる（うまみが加わるので塩分をひかえられる）
- ・ 麺類の汁はできるだけ残す、お味噌汁は具を多くして汁を少なめに作る
- ・ 薄味に慣れる
- ・ カリウム（K）を摂る 果物や生野菜に多く含まれる
※腎臓が悪い人は積極的に摂らない
- ・ マグネシウム（Mg）を摂る
ナッツ類（不飽和脂肪酸も含むので良い）
納豆（タレは塩分があるので可能なら入れずに）
- ・ 有酸素運動（ウォーキング・自転車など）は血管が広がるので血圧を下げる

・ 冬はヒートショックに気をつける

寒さにより血圧が上がっている状態でお風呂に入ると、急激に血圧が下がる。その際にめまいや立ちくらみを起こすと転倒にもつながり危険。

脱衣所や浴室をあらかじめ暖めておくことが予防になる。また、お風呂に入ったあとは脱水状態になっているので、適度に水分補給をすること



●講演後の質疑応答より

(ろう者の質問)

Q. 血圧を下げる薬を1日2回飲んでる。私以外の方も1日2回なのですか？

A. 午前に血圧が高くなる人は1日1回朝に、夕方にかけて血圧があがってくる人は1日2回朝夕にのむことがある。薬の効果が24時間続くものであれば1日1回となる。

Q. 太り気味なので食事制限が必要だと思っているが、タンパク質は摂らないといけないと言われ、どうすればよいのか？

A. 体重を減らすためにタンパク質を増やすという意味は、炭水化物を減らす食事のことを言っているのではないかと。腎臓が悪くないならタンパク質は摂って良い。夕食よりも朝食昼食に摂ることをお勧めする。ただし、タンパク質もカロリーはあるので食べ過ぎには気をつけよう。

Q. 家で血圧を測るのを忘れることがあるが、1日1回でもいいか？

A. かまわない。毎日測れなくても測れるときだけでもいい。



(健聴者の質問)

Q. 毎日運動するのは難しい。先生はどのような運動をしていますか？

A. 家から職場の医院までの片道10分を歩いている。土日は家庭菜園をし、エスカレーターなどは使わずに階段をのぼるようにしている。



当日参加いただいた地域班の皆さま、ありがとうございました。