

西綾瀬だより

すっかり秋らしくなりました。

朝夕の冷え込みもましてきました。



高血圧のはなし



血圧が高いと脳の血管や心臓、腎臓などに障害が起こりやすくなり、寿命を縮めるといいます。高血圧が直接の死因になるといふことはありません。しかし、高血圧になると、心臓に負担がかかり動脈硬化が進みその結果脳卒中や心臓病になります。

高血圧は、脳卒中や心臓病を引き起こす促進因子であるといえます。

血圧が高いだけでは頭痛など症状がでません。症状がでないと自覚しにくく治療に對し消極的になりがちです。しかし、高血圧は、サイレント・キラー（沈黙の殺人者）といわれています。医師の指示に従い積極的に治療を受けましょう。

平成十年

十一月号



塩分と血圧の関係

◇塩分をとりすぎるとなぜ血圧が上がるのか？

- ・ 体液量が増え、血圧を上げるよう働く。
- ・ 血管の壁に食塩のナトリウムが増えることにより血圧が上がる。

・ 塩分が交感神経の働きに作用し血圧を上げる。塩分のとりすぎは、血圧だけでなく他にも、体にとつてよいことではありません。一日10g以下の摂取量を心掛けましょう。

塩分の摂取量を減らすだけでも軽い高血圧であれば血圧は正常に戻ります。

味付けの濃い料理には隠し味として塩をつかっていることが多いです。甘いからといって安心して食べていると、知らず知らずのうちに塩分をとりすぎてしまうことがあります。

薬で血圧を下げてても減塩を心掛けないと治療の効率を悪くします。



七五三

