



朝、晩冷え込む季節になってきましたね。こんな時、気を付けたいのが血圧です。寒さが血圧を上げることは、多くの研究や調査で明らかにされています。季節による血圧変動を見ると冬に高くなっているし、心血管病による死亡率も冬にいちばん高いのです。

高血圧ってどんな病気？

血液が血管の中を通るとき、血管にかかる圧力のことを血圧といいます。心臓が収縮して血液を押し出した瞬間、血管にいちばん強く圧力がかかる。これが収縮期血圧（最高血圧）。そして、収縮した後心臓がひろがる（拡張する）ときに、圧力がいちばん低くなる。これを拡張期血圧（最低血圧）といいます。収縮期血圧と拡張期血圧のどちらが高くても高血圧といい、収縮期血圧は140mmHg、拡張期血圧は90mmHg以上が高血圧の基準です。

高血圧に自覚症状はほとんどといっていいほどありません。人によっては、高血圧と診断される前から肩こりがひどくなったとか、頭痛がするようになったと言われる人もいますが、これも高血圧特有の症状ではないので、症状だけで高血圧を見つけることはできません。

そのため、定期的に血圧を測っていないと、高血圧を発見することは難しく、健診を受けて発見される人も多いのです。

高血圧は、放置すると血管が硬くなる動脈硬化になったり、のちに虚血性心疾患（狭心症や心筋梗塞）、脳卒中などの発作を起こすおそれがあります。

日本人には高血圧の人がとても多くて、約781万人もの方が治療を受けています。身近な病気のためか、かえってあまり危険な状態だという意識はないかもしれません。しかし、症状がほとんどないままに、長年かかってひそかに血管を蝕んでいくおそろしい病気なんですよ。

食塩を減らしてみよう！

皆さんご存じとは思いますが、食塩をとり過ぎると血圧を上げることは、多くの研究や統計などから指摘されてきたことです。

この食塩による血圧上昇の程度（食塩感受性）には個人差があって、食塩を多くとってもまったく血圧が上がらない人もいます。ただし家族に高血圧の多い人や高齢者では、食塩を多くとると血圧が上がる人が多いようです。今のところ日常的にかんたんに食塩感受性を測る方法はないので、だれでも食塩を減らしたほうがいとされています。それに、食塩を摂り過ぎると胃がんになりやすいことも知られており、減塩は、心臓の病気やたんぱく尿の程度を軽くする、動脈の柔軟性を高める、降圧薬の効果を高める、ナトリウム排泄に使われるカリウムが失われるのを防ぐなどのよい点が多く、食塩感受性が低くても、食塩を減らす効果はあるのです。

今、「日本人の食事摂取基準（2005年版）」において日本人の成人に勧められている1日の塩分摂取の目標値は、男性10g未満、女性8g未満。しかし高血圧患者ではもっと厳しくて、日本高血圧学会の定めた目標では1日6g未満（高血圧治療ガイドライン2009年版）となっています。現在のところ、日本人の塩分摂取量は、平均で1日11～12gくらいだから、高血圧の人は半分近くに減らさなければならないのです。



小さじ山盛り

←これが塩分10gです。

「こんなにとっていない」と思う人が多いでしょう。実際に調味に塩を使うときは、ほんのつまみ入れるだけですよね。けど、パンやおすしに含まれている塩分、加工食品や外食などには、意外と塩分が含まれているのです。

また、新鮮な野菜や果物などには、体内の余分な塩分を排泄する作用をもつカリウムが多くふくまれているので、高血圧の人は塩分をとる量を少なくするとともに、カリウムをしっかりとってくださいね。