

健康商談室

让我们更进一步地了解高血压⑥

消除罹患高血压危险性的生活方式

日常生活中的注意要点

① 注意让生活有规律

人的血压一般白天高、晚上低。这是人日出而作、日落而息这种自然节奏的生理反应。因此，配合这种自然节奏，白天活动、晚上休息，让自己的生活有规律，对于控制血压是十分重要的。

② 避免过于劳累，充分保证睡眠

过劳以及睡眠不足会增加身体负担，促使血压上升。在工作及运动等身体处于持续紧张的状态之后，休憩和睡眠都将使身体得到放松，减轻身体负担并降低血压。

③ 努力消除精神负担

来自生气、烦恼、不安、焦躁、悲伤等精神方面的负担，都是比较难以消除的。这种时候，让自己投身于某些轻微的运动及愉悦性的事情（爱好及娱乐）当中，暂时让身心处于紧张状态，其后好好儿休憩，就能在缓解肌体紧张的同时，使紧张的精神也获得松弛。

④ 戒烟

吸烟并非高血压的直接诱因，即使把烟戒掉，高血压也不会就此恢复正常。但，吸烟是伴随高血压进展而导致动脉硬化的一个重要因子。高血压与吸烟，当这两者并驾齐驱的时候，便会毫无疑问地促使动脉硬化的脚步加速。而这种加速，又会反过来促使血压进一步升高。

⑤ 绿茶、红茶、咖啡等，有影响吗？

研究表明，绿茶、红茶和乌龙茶，具有一定的降压作用。至于咖啡与高血压的关系，尚不得而知。但有调查结果显示，在好饮咖啡的人中，心脏病的死亡率偏高。

⑥ 饮酒要适量

贪杯的人易患高血压，这已是一个不争的事实。而适量地饮酒，则具有帮助人们消除精神紧张的作用。若是啤酒，一天一中瓶；若是日本酒，一天一合（约 180cc）；若是威士忌，则一天一杯（两杯量）前后，为适量。

健康相談室

もっとよく知ろう高血压⑥

高血压の危険をとりぞく生活スタイル

日常生活の注意ポイント

① 規則正しい生活を心がける

私たちの血圧は日中は高くなり、夜は低くなります。これは、昼間活動して、夜は体を休めるといふ、体内リズムのあらわれです。そのリズムにあわせて、昼は働き、夜は休むという規則正しい生活が、血圧のコントロールにもたいせつなのです。

② 過労をさげ、休養と睡眠を十分とる

過労や睡眠不足は身体的ストレスとなり、血圧を上昇させます。働いたり活動したりして心身の緊張がつづいたあとは、休養や睡眠で緊張をほぐすと、ストレスも解消して血圧は下がります。

③ 精神的ストレスの解消につとめる

腹立ち、悩み、不安、イライラ、悲しみなどからくる精神的ストレスは、なかなか解消しにくいものです。そんなとき、軽い運動をしたり、楽しいこと（趣味や娯楽など）に打ち込んだりして、いちど心身を緊張させ、そのあとゆっくり休養すると、肉体的な緊張がゆるむのといっしょに精神の緊張もほぐれ、精神的ストレスも解消します。

④ タバコはやめる

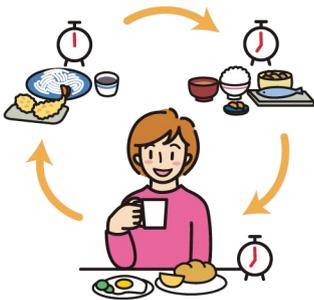
タバコは高血圧の直接の原因にはなりませんから、タバコをやめたからといって高血圧がよくなることはありません。しかし、タバコは高血圧とともに動脈硬化の重要な危険因子ですから、このふたつがかさなれば、確実に動脈硬化の進行を速めます。動脈硬化がすすめば、それがはねかえって、高血圧も悪化させます。

⑦ 常走、常動

运动不足是罹患高血压的原因之一。作为运动疗法，正二八经地从事某些体育运动固然重要，但在此之前，更应注意在日常生活中多走动、多活动身体。尽可能地不乘坐手扶电梯或电梯上下楼；尽量自己做一些小的事情而不是依赖他人；尽可能地做到以步代车，多散步及多从事行走运动；节假日里不要总是躺着，而是打扫、整理自家的房前屋后等，尽可能主动地让自己的身体得到运动。

⑧ 改善便秘境况

当便秘得到改善时，血压也随之下落的例子不在少数。其中的因果关系尚不得而知。据说可能是肠内细菌中益菌数量增加所起的作用。便秘很容易被忽视，但它有百害而无一利，改善自身便秘境况，可谓有利无弊。



通过运动疗法来降低血压

在服用降压药以前先尝试运动疗法

现在，在高血压的治疗方面，运动疗法正日益受到重视。其理由可以列举如下：1) 运动能帮助人们减少服用、以至停止服用降

⑤ 緑茶、紅茶、コーヒーなどは？

緑茶や紅茶、ウーロン茶には、血圧を下げる作用があるという研究報告があります。コーヒーと高血圧の関係についてはわかっていませんが、コーヒーをたくさん飲んでいる人は心臓病による死亡率が高いという調査結果がでています。

⑥ アルコールはほどほどに

大酒飲みは高血圧になりやすいことがわかっています。ほどほどであれば、ストレス解消の効果もあります。1日にビールなら中びん1本、日本酒なら1合、ウイスキーならダブル1杯くらいが適量です。

⑦ よく歩き、よく体を動かす

運動不足は高血圧の一因になります。運動療法として本格的な運動を行うこともたいせつですが、それ以前に、日常生活の中で、よく歩き体を動かすようにしましょう。できるだけエスカレーターやエレベーターを使わず階段の昇り降りをする、ちょっとした用も他人にたのまず自分でする、なるべく乗り物を使わず自分の足で歩く、散歩やハイキングにでかける、休日もゴロ寝をしない、家の内外の仕事やかたづけをするなど、積極的に体を動かすことを心がけてください。

⑧ 便秘を改善する

便秘を改善したら、高血圧もよくなったという例が少なくありません。その因果関係はよくわかりませんが、腸内細菌のうち善玉菌がふえるせいではないかともいわれます。つい放っておかれがちな便秘ですが、百害あって一利なしのものですから、改善するにこしたことはありません。

運動療法で血圧を下げる

降圧薬を飲むまえに運動療法を

いま、高血圧の治療に、運動療法が重

压药。2) 可减少生活中的禁忌事项及限制。3) 拥有预防、改善合并症的作用。4) 可以取得其它疗法无法达到的、降低舒张期血压的效果等。

适当的运动，被认为还可以冲刷蓄积在血管壁上的胆固醇，让血管恢复弹力、并促进毛细血管发达，进而使血液循环舒畅，最终促成控制着血压的自律神经发挥作用、并对荷尔蒙分泌进行调整。

同时，运动疗法的作用还在于，它有可能帮助您消灭高血压的头号敌人——精神紧张，使您安然入睡，改善肥胖状态，降低血清胆固醇等。

运动疗法对轻度高血压的疗效，最为显著。但对于严重的高血压患者来说，不但没有疗效，有的甚至被禁止运动。运动疗法很难适用于血压值超过 180/110 毫米水银柱的严重高血压患者以及心脏、肾脏出现功能低下、以及伴随动脉硬化而有中风及心脏病发作危险的那些高血压患者。

要想安全而有效地起用运动疗法，我们劝您选择那些厚生劳动大臣认定、被指定的运动医疗设施，以及拥有专家的设施。

怎样实施运动疗法

① 得当的运动与不得当的运动

快步行走、慢跑、骑自行车等运动最为得当。而肌肉锻炼等力量型的运动，以及一决胜负的竞技运动，都不适于高血压患者。

② 运动强度

一般为全力运动强度的 50%左右。在运动过程中，最好让自己能保有与人闲谈的余地，感觉“有点儿不过瘾”为适宜强度。

③ 运动时间

一开始按 50%的强度，持续进行 20 分钟左右。习惯后可逐步延长运动时间，最终达到隔天运动一个小时、或每天运动三十分的水平。当感到疲倦时，当中休息一会儿也无妨。

④ 注意事项

- 到了第二天，疲劳仍然没有恢复的运动，为过强性运动。
- 切忌与他人竞赛，逼迫自己加大强度。
- 让自身疲惫的运动是危险的。始终保持“感觉有点儿不过瘾”的强度。

視されています。その理由としては、(1)降圧薬の使用をへらせる、あるいはやめられる(2)生活の中で禁止事項や制限を少なくできる(3)合併症の予防・改善にも効果がある(4)他の療法では下がりにくい拡張期血圧(最小血圧)を下げる、などがあげられます。

適切な運動を行うと、血管壁にたまったコレステロールなどの汚れが洗い流される、血管の弾力が回復する、毛细血管が発達するなどで血液の流れがスムーズになる、血圧をコントロールしている自律神経の働きやホルモンの分泌が調整される、といった効果があるものと考えられています。高血圧の大敵であるストレスを解消する、よく眠れるようになる、肥満を改善する、血清コレステロールを下げるなどの効果も期待できます。

高血圧の運動療法は、軽症なほど効果があがります。重症になってくると、効果が少なくなるだけでなく、運動療法を行えない場合もあります。血圧が 180/110ミリの超える重症高血圧や、心臓や腎臓の機能が低下している、動脈硬化が進行して脳卒中や心臓発作の危険があると運動療法はむしろかしくなります。

安全に効果的に行うためにも厚生労働大臣認定の指定運動療法施設など、専門家のいる施設を選んではいかがでしょうか。

運動療法のすすめ方

① 適した運動、不適当な運動
早足歩き、ランニング、自転車などが好適です。ウェイトトレーニングなど力みをとともなう種目、勝負を争うスポーツは不適切です。

② 運動の強さ
一般的には全力運動の 50% 以下の強さで行います。運動中におしゃべりができるくらいの楽な強さで、やや物足り

- 运动中感到不同寻常的心悸及气喘时，应立即停止运动。
 - 在运动前、后，充分做好准备及放松运动。
 - 夏季选择早、晚凉快的时间运动，出汗以后别忘了给自己补充水分。
 - 冬天戴手套、帽子及口罩等，做好防寒工作。选择白天暖和的时间运动。
- (《让我们更进一步地了解高血压》完)



摘自《新国民医疗系列〈让我们更进一步地了解高血压〉》

しんこくみんいりょうしりーず
[新国民医療シリーズ「もっとよく知ろう
こうけつあつ かぶしがいしゃ しゃかいほけんしゅっぱんしゃ
高血压」(株式会社) 社会保険 出版社
はっこう ばっすい
発行) より抜粋]

なく感じるくらいです。

③ 運動時間

はじめは、50% 強度の運動を20
ぶんかん おこな ぶんかん
分間くらい行います。なれてきたら、次第に
じかん さいしゅうてき
時間をのばしていきます。最終的には、1
にち じかん まいにち ぶん
日おきに1時間ずつ、あるいは毎日30分ず
つ行 うよう にします。疲れるときには、あ
おこな つか
い 休 憩をいれてもかまいません。

④ 注意と心得

- 翌日に疲れがのこるようならオーバーワ
くです。
- 競争をしたり、無理をするのは厳禁。
- つらく感じるほどの強さにするのは危険、
らく ものだ まも
楽で物足りないくらいを守ります。
- 運動中に、動悸や息切れをいつも以上
かん ちゅうし
に感じるときはすぐに中止します。
- 運動をはじめるまえには準備運動を、お
うんどう じゅんびうんどう
わったあとには整理運動を十分にしま
す。
- 夏は朝夕の涼しい時間をえらび、汗をか
なつ あさゆ すす じかん あせ
いたら水分の補給を忘れずに。
すいぶん ほきゅう わす
- 冬は、手袋、帽子、マスクなどで防寒を
ふゆ てびくる ぼうし ますく ぼうかん
完全にし、日中の暖かい時間に行い
かんぜん にちちゅう あたた じかん おこな
ます。

(「もっとよく知ろう高血压」おわり)