

## 『血圧を測定したことはありますか？』



### 日本人の3大死因

日本人の死因の約6割は、三大疾患と言われている「がん」、「脳血管疾患」、「心疾患」です。これらを含む生活習慣病の大半は、自覚症状が現れることなく進行する特徴があります。これらの病気を早期発見するために健康診断がありますが、病気が知らずで健康に自信のある人は、健康診断を受けずに過ごしている人も少なくないようです。

今年は、私が診療している診療所にも多くの方がコロナワクチンの接種に来られました。その中に、元気でどこの診療所にも病院にもかかっていないという方で、血圧が驚くほど高い方が何人もおられました。

### 中津川市は脳血管疾患の死亡率が高い

日本人の三大死亡原因の「がん」、「脳血管疾患」、「心疾患」のうち、後二者は高血圧が危険因子になります。中津川市の人口10万人当たりの死者数を見てみると、心疾患の死者数はほぼ全国平均並みですが、脳血管疾患は全国平均が87.3人、岐阜県平均が92.3人であるのに対して、117.0人と大きく上回っています。これはほぼ間違いなく高血圧がその主たる原因であると思われます。

### 自分で簡単に測れる血圧

健診を受けると必ず血圧測定がされますので、高血圧は容易に発見されますが、日頃から病気が知らずで、健診を受けたことがない人でも、血圧は自分で簡単に測定できますので、ぜひ家庭に1台血圧計を用意して測定してみることをお勧めします。体温計をお持ちでない家庭はほとんど無いと思いますが、血圧計もそのような必需品と考えておくとよいと思います。そして血圧の上の数字（収縮期血圧といいます）が140、下の数字（拡張期血圧といいます）が90を超えるようなら要注意です。

血圧計は電気店や薬局で購入できます。私が最近、家電量販店と薬局に行って調べてみたところ、家電量販店には多種類の血圧計が売られていました。いろいろな機能がついている必要はありませんので、単純に血圧と脈拍だけを測定する機器は4000-5000円で購入できます。薬局で売っているものは、やや高価なもので種類も多くはありませんでした。手首で測定するタイプは不正確になりやすいので、上腕式のものを購入してください。

朝は起床して1時間以内で、トイレに行った後、朝食をとる前に測ります。夜は寝る前に落ち着いた時間に測定します。入浴・飲酒・食事の直後は避けてください。

## 血圧が高いときにまず取り組むべきことー塩分の摂取を減らす

高血圧になりやすい体質は遺伝する傾向があります。しかし、そのような体質の人でも塩分摂取が少ないと血圧は高くならないことが知られています。筆者も血圧が高かったのですが、減塩、運動（体を動かすこと）、減量（太っている人の場合）で血圧をコントロールして、まだ血圧を下げるお薬は服用していません。ここでは、減塩のポイントを3つご紹介しておきます。

### 1 食塩の多い食材に注意

漬物（梅干を含む）、練り物、加工食品（特にカップ麺）には食塩が多く使われているため、できるだけ食べないようにしましょう。私自身は、ゆっくり食事ができないほど忙しい時に稀にカップ麺を食べてしまう以外は、絶対に食べないようにしています。また味噌汁は、具は食べても汁は飲んではいけません（少し味わう程度にしましょう）。汁は塩水です。うどんの汁、ラーメンの汁も同様です。



### 2 醤油、食塩をできるだけかけない

お刺身に醤油をつけたり、トマトに塩をふったりはしてはいけません。食材に醤油かけたり、塩をふったりしないようにすると食材の味がわかるようになり、振り返ってみると、いろいろな食材に醤油かけたりすると、食材の味が消えてしまってほとんど醤油の味になっていたことがわかります。

### 3 調味料を上手に使う

食材に何も味付けしないで食べるのはちょっと、という向きには胡椒、唐辛子、ニンニク、ショウガ、ワサビ、ネギなどを上手に使うことを試みてください。これらのものには塩分はほとんど含まれていません。



## 【まとめ-高血圧の予防と治療の仕方-】

一家に1台血圧計を購入して（私は血圧計を作っている会社の回し者ではありません。念のため）、血圧を測定してみましょ。そして140/90（どちらか一方でも）を超えるようなら、まず減塩に取り組んでみてください。それと同時に一度近くの医療機関に相談することもお勧めします。

高血圧の予防、治療のためには減塩が最も大切です。今、高血圧の人が多い阿木地区では、子どもたちの味覚にアプローチをして家庭ぐるみで塩分摂取を少なくする取り組みが始まっています。自分がどれくらい塩分を摂取しているのか知りたい場合には、大まかな推定は尿の検査をするだけでわかります。一度医療機関に相談してみてください。