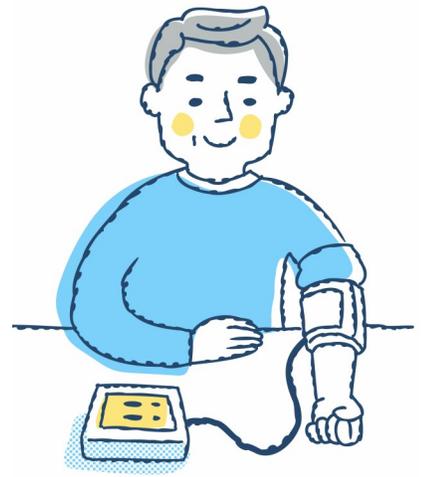


血圧について



血圧とは心臓が血液を動脈に送り出すときの圧力のことです。血圧には正常値や高血圧の基準の目安となる数値があります。血圧が通常より高い状態が続くことを高血圧といいます。血圧は測る状況や場所によって変わりやすく、診察室で測る場合と家庭で測る場合では数値が変わります。血圧には(上:最高血圧)と(下:最低血圧)があり、家庭で測った時の血圧が、一般に上が135mmHg以上、下が85mmHg以上の場合を高血圧といいます。但し、前述したように、血圧は常に変動しているため、通常は朝の目覚めとともに上昇して、日中は高く、夜間・睡眠中は低くなり、そして冬は夏より高くなります。

「高血圧症」

血圧が高いというのは、ひとつの症状です。たまたま測った時の血圧が高かったとしても、「高血圧症」とは言い切れません。高血圧症とは、くり返し測っても正常より高い血圧の場合をいいます。診察室で、くり返し測った時の最高血圧が140mmHg以上、あるいは、最低血圧が90mmHg以上であれば、高血圧と診断されます。

「血圧が高くなるのは？」

血圧の高さは、心臓が血液を押し出す力と血管の拡張で決まりますが、血管の弾力性も関係しています。また血圧は、腎臓や神経系、内分泌系、血管内皮からの物質など、多くの因子によっても調整されています。また塩分濃度も大変重要な要因なので、塩分は控えるようにしましょう。

血管の弾力性が大切！

血管の壁は本来弾力性があるのですが、高血圧状態が長く続くと血管はいつも張りつめた状態になり、次第に厚く、しかも硬くなります。これが高血圧による**動脈硬化**で、この**動脈硬化**は、大きな血管にも、小さな血管にも起こり、**脳出血や脳梗塞、大動脈瘤、腎硬化症、心筋梗塞、眼底出血**などの原因となります。最高血圧が180~200mmHg/最低血圧が130mmHgなどを超えてくると頭痛や動悸、めまい、吐き気などの自覚症状を呈する場合がありますが、無症状の場合も多いため、放置する方も多く見られます。しかし、放置すれば**動脈硬化が進行し、リスクが大きくなりますので自覚症状**など、身体に異常を感じたら速やかに受診をすることが大切です。また、高血圧は、**認知症**になりやすいこともわかってきました。特に糖尿病など合併症のある方は注意が必要です。

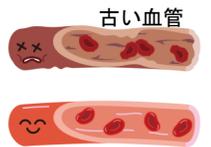
高血圧を防ぐ生活習慣

- **食事療法:** 食塩は血管壁を厚くするなどの作用があるため、減塩が重要。味つけを工夫し、野菜を多くとり、脂肪の多い肉や乳製品は控えめに、バランスよく食べる。
- **適度な運動:** ウォーキングなど適度な運動で、血行をよくする。但し、激しい運動は医師と相談の上、始めてください。
- **服薬治療:** 薬で血圧をコントロールする。服薬治療は医師の指導のもと行う。血圧が下がっても、自分の判断で薬をやめてはいけません。



「年だから、血圧が高いのは当然と思いませんか？」

加齢によって血管の弾力性が低下すると、血流が悪くなり、血管壁にかかる圧力が高くなります。また、加齢によって自律神経の働きも悪くなるため、血圧変動のリズムが乱れる原因にもなります。このように、加齢に伴って当然血圧は高くなりやすいのは事実ですが、高齢だからといって血圧が高いのは仕方ない…と思っはけません。血圧が高い状態が続くと、衰えた血管に強い圧力がかかり、合併症を引き起こすことがあるからです。自覚症状がなくても、高血圧はさまざまなリスクを伴いますから、血圧を上げない生活習慣を心がけてください。



「ローヤルゼリーと高血圧予防」

女王バチの餌であるローヤルゼリー。そのローヤルゼリーのタンパク質加水分解物中に含有される成分を分析した結果、アミノ酸からなるペプチドが発見され、それらが血圧を上昇させる酵素の活性を抑えることで、降圧作用に関係することが、様々な研究で明らかになってきました。



高血圧の予防に！



Royal Jelly Gold

\$120 (S.R.P) / 150 tabs

神秘の栄養食として、ローマ法王の時代から世界中で広く愛用されています。



参考資料 : <https://www.healthcare.omron.co.jp/resource/column/qa/164>
<https://www.imairumo.com/anpi/article/20190223b.html>
https://www.bee-lab.jp/product/royal_1.htm
https://www.rjj.co.jp/faq_article_01.php