

高血圧のはなし

日本人の高血圧患者は約 4000 万人いると言われています。30 歳以上の男性の 47.5%、女性の 43.8%が高血圧であることが調査でわかっています。高血圧はこのようにポピュラーな病気で、皆さんもよくご存知ですが、再度おさらいの意味もこめて今回のテーマとしました。高血圧はサイレントキラーと言われ症状が出ないまま放置しておくとう脳卒中、心筋梗塞、慢性腎臓病を併発する率が高くなります。昔、脳卒中が死因の第一位の頃の原因として、日本人の食塩摂取の過剰が言われています。1950 年代の東北地方の一日食塩摂取量は 25g でした。現在の日本人の平均食塩摂取量は 12g/日で、随分と減ってきてはいるのですが、目標とする食塩摂取量は、6g/日未満ですので、未だに随分と多い食塩摂取量であると思われます。欧米人に比べて、日本人、中国人、韓国人は食塩摂取量が大変多い民族です。そのため、やはりそれぞれの民族ともに高血圧患者が多いようです。幼少児期に減塩をすることによって、その後の人生の血圧上昇を抑制することが出来る可能性があることが知られており、幼少時期の食生活の改善が大変重要と思われます。家族全員の減塩を心がけるようにしましょう。一般に、高血圧の方は食塩感受性が高く、血圧が高くない人に比して、減塩の効果が大変期待できると思われます。その他の生活習慣の改善点としては、体重の管理（4~5kg の減量で明らかな血圧下降を認めるようです。）、適度な運動（一日 30 分程度の有酸素運動）、適度な飲酒（日本酒一合、ビール中ビン 1 本程度）、禁煙などがあります。何度も書きますが、幼少時期の生活習慣の改善がその後の人生において非常に重要であり、そのことを親世代が自覚し、生活習慣を見直していただければと感じます。