

高血圧を管理して、大病を予防しよう

血圧測定値140/80mmHg以上の人は高血圧症に注意しましょう

60歳代で6割を超える、高血圧患者の実態

平成22年度に発表された厚生労働省の国民健康・栄養調査から、高血圧患者数の比率を年代別に見ると、40歳代では男性33.5%、女性12.7%です。ところが、60歳代では、男性64.4%、女性60.0%となり、男性では約1.92倍、女性では約4.72倍も増加します。女性は、女性ホルモンの減少で50代以降、血圧が高くなるので、若いころに低血圧と書いていても高血圧になっていることが多いので、気を付けましょう。

また、高齢になるほど高血圧のリスクが高まり、様々な特徴が見られます。一言で「高齢なので仕方がない」と放置することは、脳卒中や心筋梗塞などの重大な病気を誘発する原因となります。

高齢者には、以下のような特徴が挙げられています。

1. 最高血圧(収縮期血圧)が高くなりやすい。
2. 血圧が高いわりに、脳の血流量が少ない。
3. 温度差などの影響で、脳卒中や心臓病を起こしやすい。
4. 血圧変動のリズムが乱れやすい。
5. 糖尿病を併発するケースが多い。

ここからは、上記特徴の1~3について解説しましょう。

最高血圧を下げる生活習慣

心臓が収縮して血液を送り出す時、血管壁にかかる圧力が最高血圧(収縮期血圧)です。高齢になると、最高血圧が高くなり最低血圧との差が大きくなる傾向がみられます。最高血圧が高くなる理由は、老化で血管の弾力性が低下し、血液の流れが悪くなるためです。また、自律神経の働きが低下し、血管の収縮や拡張がスムーズにできなくなるのも原因です。

合併症が無い場合、血圧が高めでも、降圧剤を飲まずに、生活習慣指導で治療する人は、医師の指導で運動や食事に気を付けてリスクを減らしましょう。

脳の血流量の減少に注意

高齢になると、脳を流れる血液の量が減少しやすくなります。本来、脳は血圧の影響をあまり受けずに、一定の血流量を維持する機能を持っていますが、高齢になるとその機能が低下するので、脳に血液を送るために高い圧力(血圧)が必要となります。

高い圧力が必要な時に、降圧剤で血圧を下げると、めまい、

立ちくらみが起こったり、だるさを感じることがあります。そんな時は、すぐに医師に相談しましょう。

冬の入浴時やトイレは要注意

高血圧の高齢者は、温度差や水分不足などが引き金となり、脳卒中や心臓病を発症するリスクが高くなります。これからの季節は特に、温度差による血圧の急激な変化に注意しましょう。

冬の深夜や早朝などに、暖かい場所(リビングなど)から寒い場所(脱衣所や浴室、トイレなど)へ行くと、血管が収縮して血圧が急速に上昇します。また、熱い湯に入った時も血圧が上昇し、体が温まると逆に血圧が低下します。こうした血圧の急激な変化は、血管や心臓に大きな負担を与えます。

冬のトイレはヒーターを活用したり、入浴前にはシャワーを出すなど、事前に暖める工夫が必要です。入浴時は、しっかりかけ湯をして体を温めてから湯に入るようにしましょう。

減塩するためのコツ

- 揚げ物や焼き肉などは、しょうゆやソースではなく、レモンやユズ、ゴマ、こしょうを使う。
- 昆布や椎茸などの天然だしをしっかりと使って、しょうゆや塩を減らす。
- ラーメン、そば、うどんの汁は、半分以上残す。
- 寿司などを食べる時は、しょうゆの量を減らす。
- 薄味に慣れるように意識する。

