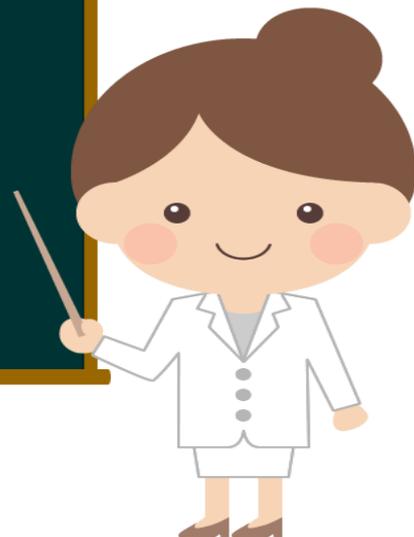


今月は

高血圧予防

のお話です。



【高血圧の要因】

高血圧の主な要因に以下のことがあります。

- ① 塩分の多い食習慣
- ② 運動不足
- ③ 多量の飲酒
- ④ 喫煙
- ⑤ ストレスを溜めやすい
- ⑥ 糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病
- ⑦ 遺伝的要因
- ⑧ 睡眠不足 など

「高血圧」という言葉に、アレルギー反応を示す方は少なくありません。

- * 高血圧と言われたけど普段はそんなに高くない
- * 健康診断の時はコンディションが悪かった
- * そもそも血圧測る時、緊張するから高い

という声も頂いたことがあります。

しかし、高血圧はサイレントキラー(静かな殺し屋)とも呼ばれ、

自覚症状が無く

悪化していくのが特徴です。

この自覚症状がない、ということが厄介ですが、先月お伝えしたように「自覚を持つ」「意識を持つ」ことで随分変われることが出来るのも、この高血圧の特徴です。

高血圧からくる病気やリスクは「耳にタコ」かもしれませんが、今月は予防を重点的にお伝えします。

これらについて、その「反対」を行う……………それは正論ですが、それが出来るのなら苦労しない！と思う方も多いのではないのでしょうか。もっと、手っ取り早い「何か」は無いの??という声も頂くので、そこをお伝えさせて頂きたいと思えます。ずばり！

継続できることを探す

です。

?????????と思わないで下さいね。上記のリスク要因の中の1つで構いません。ご自分が直ぐに取り組みて、継続できそうな項目を選んで取り組んでみましょう。



静かな殺人者

例えば、②の「運動不足」ですが、運動の習慣をつけることはなかなか難しいですよね？
スポーツジムに通う時間も取りにくいし、負担高いな…と思われるかもしれません。

- * **自宅で出来る**
- * **金銭負担0**
- * **時間的制約を受けない**

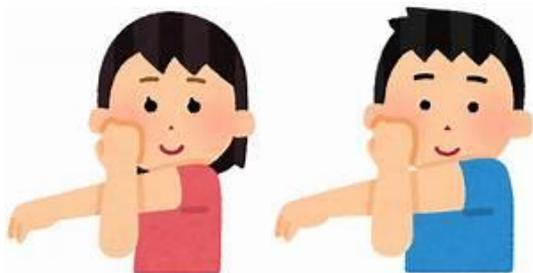
という面から見てみると、ストレッチが挙げられます。

カナダ・サスカチュワン大学で行われた、ウォーキングとストレッチを直接比較した研究が報告されています(<https://news.usask.ca/media-release-pages/2021/stretching-more-effective-than-walking-to-lower-high-blood-pressure-usask-study.php>)

ウォーキング群とストレッチ群を比較した場合、ストレッチの方がウォーキングよりも有意($p < 0.05$)に血圧が低下した、となりました。しかし、ウォーキング群のほうがウエストの体脂肪をより多く減少させたとの結果でした。

一般的に、ストレッチよりはウォーキングを「しなければならぬ」と思われがちです。

しかし、こうした研究報告だけでなく、先行研究においても「ストレッチで血圧を下げられることが示唆」されています。

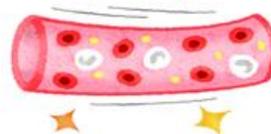


ストレッチをするということは、簡単に表現すると**‘筋肉を伸ばすこと’**ですが、筋肉に張り巡らされている血管も伸ばされることとなります。これは動脈の硬さの減少に繋がり、動脈の

硬さを減らすと、血流への抵抗が少なくなり、結果として血圧が下がる、というわけです。さらにストレッチは「有酸素運動」のため、効果が高くなります。

有酸素運動やストレッチを行うことは、自律神経を整え、血管を広がりやすくなるため血圧を下げる働きがあるということも分かっています。

大動脈の弾力



☆ **座ったままで出来るストレッチ**

☆ **寝たままできるストレッチ**

☆ **「～しながら」ストレッチ**

☆ **寝る前のストレッチ**

等があります。

YouTubeをはじめとするSNSを検索すると、用途別、部位別、時間別等ストレッチ情報は沢山あります。またお住まいの自治体や当保険組合にも資料があります。

ご自分が**直ぐに取り組み**て、

継続できそうなストレッチから始める。

あなたの人生はあなたのものです。

高血圧に影響されないあなたでいて下さい。

次回は

高血圧予防 2

についてお伝えします。

