



冬の hypertension 予防



冬は1年の中で高血圧になりやすい季節と言われています。高血圧は自覚症状が乏しく、気付かないうちに重大な病気に至ることも少なくありません。

今回は冬に高血圧になりやすい理由と日常生活での注意点についてご紹介します。

高血圧とは

高血圧とは血管に過度の圧力がかかっている状態を指し、収縮期血圧(最高血圧) 140 mmHg以上、あるいは拡張期血圧(最低血圧) 90 mmHg以上が高血圧となります。

高血圧には2種類のタイプがあります。

①本態性高血圧

検査をしても特別に原因が見つからないものを言い、高血圧になりやすい体質の遺伝が大きく、その他食事・ストレス・肥満・喫煙などが複雑に組み合わさって発症します。

②二次性高血圧

腎臓病・内分泌の病気などで血圧を上昇させるホルモンが過剰に分泌され血圧が上がります。

日本人の85〜90%は①のタイプで、残りの10〜15%は②のタイプであると言われています。



冬に高血圧になりやすい理由

血圧は様々な要因で変動しますが、その一つに末梢血管の抵抗性があります。冬は寒いため、熱が外部に逃げるのを阻止しようとして血管が収縮します。すると血管の断面積が小さくなり、血液を送るために大きな力が必要となるのです。その他、冬は運動不足による体重の増加や、忘年会や新年会などで飲酒の機会が多くなる為、アルコールの大量の摂取によって血圧が上がってしまいます。

日常生活での注意点

日常生活での注意点をいくつかご紹介します。

急な温度変化を避ける工夫

- トイレ、脱衣所を暖めて温度差を少なくする。
- 夜間トイレに起きる時は一枚上着を羽織るなどの防寒対策をする。

お風呂は熱すぎない40℃程度のお風呂につかる。

食生活の見直し

- 塩分は1日8g以下とする。(理想は6g未満)
- ※加工食品やインスタント食品、外食料理は塩分が多いので注意しましょう。

適度な運動の実施

- 1日20分程度、少し汗ばむくらいの有酸素運動を行う。

その他の生活習慣の改善

- 禁煙を心がける。
- ※喫煙は血管を収縮させてしまいます。
- 6時間以上の睡眠を心がける
- ※睡眠時間が短いと高血圧のリスクが高まります。

新年のご挨拶

新年あけましておめでとございます。

正月によく「一年の計は元旦にあり」の故事を耳にします。

この故事は「一年間の目標や計画は、元旦に決めるのが良いということ」であったり、「何事も最初の計画ができていないと物事はうまくいかない」という意味で使われています。またこの「一年の計は元旦にあり」を「三本の矢」で有名な戦国武将の毛利元就は、「元旦の祝いは、年の初めに一年の事をじっくり考える。それが本当の祝いというものである。」といい、中国の書物「月令広義」では、「一年の計は元旦にあり」の続きとして、「一生の計は勤にあり」「一家の計は身にあり」(まじめに努力すること、人生が決まり、身の振り方や生き方で、一家の将来が決まる)とあり、これらもこの故事の由来とも言われています。みな

最後に

高血圧の治療の目的は、血圧を下げることでそのものでなく、その先にある脳卒中や心疾患を防ぐことにあります。日常生活の改善を心がけ、高血圧の予防にとめながら寒い冬を乗り切りましょう。

参照【T-PEC】(須藤)



さんの新しい年の目標や抱負はどうでしょうか？

さて、年末の国会において環太平洋経済連携協定(TPP)承認や年金制度改革法、カジノ解禁を柱とする統合型リゾート(IR)推進法が成立しました。内容もさることながら、承認、成立されたスピードには驚かされました。「一年の計は元旦にあり」の故事の意味にもあるように、しっかりと準備や計画のもと、国民が安心して暮らし続けられるように、国の舵取りをして頂くことを願いたいものです。

今年もこのコアラ新聞から健康に関する記事を発信して参ります。そして医療のこと、介護のこと、何でも相談できる薬局として、また安心して住み続けられる明るい町づくりに貢献すべく職員一同で頑張っています。

今年もおおば薬局・コアラ薬局をどうぞよろしくお願致します。

株式会社群馬保健企画
代表取締役 野口陽一

胃もたれを予防し、楽しい食事を!

年末年始の食べ過ぎや飲みすぎにより、翌日の朝に胃もたれの経験に悩まされる人も多いのではないのでしょうか?今回は不快な胃もたれの原因と予防方法について紹介します。

◆生活習慣が原因◆

①暴饮暴食

特に、脂っこいものは胃から十二指腸への排出が遅いため、胃もたれを起こしやすいです。



②胃の排出機能の低下

運動不足や加齢によって胃の排出機能が弱まると、食べ物が長い時間胃に停留し、胃もたれになります。またタバコに含まれるニコチンも胃の働きを弱まらせる原因になります。

③ストレスによる自律神経の乱れ

ストレスは自律神経を乱し、胃から十二指腸への排出の役割を果たす、ぜん動運動に異常をきたすことがあります。

◆疾病が原因◆

①胃下垂

胃が正常より垂れ下がった状態を胃下垂と言います。胃の動きが鈍くなり、排出機能を低下させることがあります。

②慢性胃炎

主にピロリ菌や慢性的なストレスにより、胃の粘膜が弱まり、炎症が繰り返されて胃もたれを引き起こします。

③胃潰瘍と十二指腸潰瘍

ピロリ菌やストレス、ステロイド薬などにより胃粘膜が傷つき胃潰瘍、さらに十二指腸潰瘍となります。

◆予防方法◆

①脂ものを避け、規則的な生活を

腹八分めを心がけ、アルコールやタバコを控えましょう。

②食後には休憩を

食後すぐに激しい運動をすると、消化に必要な血液が流れてしまうので30分は休憩したほうが好ましいです。

③ピロリ菌を除菌する

除菌することで、慢性胃炎や胃潰瘍、十二指腸潰瘍、さらには胃がんを予防することができます。通常は処方された薬で除去することができます。

胃もたれには胃を休めることが一番ですが、生活を見直しても変わらないときは医師の診察を受けましょう。



参照…タケダ健康サイト
(中曽根)

キャベツは「食べる胃腸薬」と言われるくらい、胃の調子を整える抜群の食材です。それは、キャベツの酵素、ジアスターゼ・プシン・トリプシン・バーオキシターゼの働きと、ビタミンUとKが含まれ、消化吸収を助けるからです。ビタミンUは、胃や十二指腸の潰瘍を治すビタミンとして知られ、また胃壁や腸壁のただれも修復する作用があります。キャベツを食べて胃を労りましょう。



胃腸に優しいヘルシーキャベツ雑炊



❁作り方❁

- ①キャベツを食べやすい大きさの、ざく切りにしておきます。
- ②小鍋に水、ご飯半膳と、顆粒和風だしを入れ、中火にかけます。
- ③鍋が沸騰したら、キャベツを入れ蓋をして約2〜3分ゆでます。
- ④卵を溶いておきます。
- ⑤キャベツに火が通ったら、しょうゆを入れ、最後に溶き卵とまわし掛け、卵に火が通れば完成です。
- ⑥生姜の千切りや、ゆず胡椒、梅干しをお好みでトッピングしてください。

参照…クックパッド
(望月)

- ❁材料(1人前)❁
- ・ご飯 半膳
 - ・キャベツ 1/4個
 - ・卵 1個
 - ・水 300cc
 - ・顆粒和風だし 小さじ1
 - ・しょうゆ 小さじ1

★みんなの絵★

編集後記

お正月の恒例行事の一つに初詣があります。普段それほど信仰心が無くイベントとして欠かせないという方も多いのではないのでしょうか?

その昔、江戸時代にはその年の「恵方」にある神社に参拝していたそうです。その後の交通機関の発達もあり、初詣には氏神様や恵方に関係なく、有名な神社やお寺に参拝するようになりました。

わが家も初詣に行つて参りました!今年も家族全員が健康で過ごせるようお願いします。お賽銭に10円玉は「遠縁」を連想させるので避けたほうがよいそうですよ。みなさまは初詣に行かれましたか?(一之瀬)

