

血圧クイズ Q2 ▶女性の血圧が不安定になりやすい時期は？

もうひとつの要因として「運動量の少なさ」を指摘する大石教授。「鹿



鹿児島大学 大学院 歯学総合研究科
大石 充 教授(心臓血管内科 部長)

1990 年大阪大学医学部卒業。桜橋渡辺病院循環器内科、豪州ハワード・フローリー研究所、大阪大学老年・腎臓内科学講師などを経て、2013 年 2 月より現職。2017 年 4 月からは鹿児島大学病院副院長も務める。「高血圧ゼロ」を目指し、積極的な情報発信を続けている。



※ 1：腎機能の低下など「カリウム制限」をしている方は担当医の指示に従ってください。

【鹿児島大学 大石 充 教授】
「高血圧ゼロ」を目指し、日々奮闘している熱血ドクター。



生活習慣をテーマに錦江町でも講演



錦江町でも生活習慣や高血圧をテーマに、これまで4回の講演を行っている大石教授。昨年度は「饅頭1個で300kcal、菓子パン1個で1食分のカロリーに相当する。普段から食の意識と工夫が大切」と訴えました。

「当たり前」の生活を見直すこと
生活習慣の特殊性に気づくこと

鹿児島は車社会なので使わない訳にはいきませんが、すぐ近くのスーパーも車で行く人が多い。自転車に乗る人も少ないので駐輪場が設置してないお店もあるほど。大阪に比べると圧倒的に駐輪場が少ないように感じます。もちろん公共交通が少なくバスが1時間に1本という場所も多いでしょう。だからこそ運動量が少ないことを自覚し、歩くことを普段から意識することが必要だ」と食生活の見直し、運動不足解消の両方からアプローチする必要性を訴えます。

【錦江くわがたガールズ】
とても素直な性格で、いつも落ち武者の意見に流されやすい...



【落ち武者ボーイズ】
面倒なことはすぐに後回しにする、ちょっと悪いクセがある。



血圧物語
登場人物のご紹介
令和3年編



タバコの危険性を認識する

健康増進法改正により昨年4月から、望まない受動喫煙を防止する取り組みがスタート。マナーからルールに変わった背景にはタバコが体に与える危険性にあります。その煙には4,000種類もの化学物質が含まれていると言われ、高血圧に限らずさまざまな病気リスクを高めることに……。



2020
4/1~
全面施行

高血圧の
原因は生活習慣

塩分 / アルコール /
タバコ / 肥満など

アルコールの多くは肝臓で分解されるので、肝臓を休める必要があります。重要なことは毎日続けて飲まないことや食べながら飲むこと。また、年齢を重ねることでアルコールを分解・吸収する機能が低下し、高血圧や脂質異常症など多くの病気のリスクを高めていることに。

アルコールと上手に付き合う



食事は塩分量を意識して選ぶ

濃い味付けや外食を好んで食べている人は要注意。舌が濃い味に慣れて、自然と塩分を多く摂取している可能性が…。ラーメンなど麺類そのものにも塩分が含まれているうえ、スープにも多く入っているのによく食べる人は飲み干さないなど工夫を。以外にうどんも塩分多め。



肥満は高血圧だけではなく、驚くほど多くの病気をまねく要因になります。放置していると生活習慣病を悪化させ、血管を傷つけたり、動脈硬化を引き起こすリスクも。結果、心筋梗塞や脳卒中などの重大な病気へと進む原因にもなります。腰痛や膝痛などの関節障害の危険も。

肥満は多くの病気リスクが潜む

