# 健康ウォッチング

東陽病院内科医師
鈴木 健士

## 生活習慣病について
### ～高血圧～

横芝町のみなさんこんにちは。前回は高コレステロール血症についてお話しましたが今回は同じ生活習慣病で最もなじみ深い高血圧についてお話したいと思います。

血圧とは文字通り血管の中の圧力の事ですが、血液の循環は心臓というポンプによって作り出されているわけですから血圧は心臓によって作られていると言えます。簡単に言うと心臓がギュッと縮んで血液を送り出している時が最大血圧（高い方）で、弁がしまって次に送る血液を満たしている時が最低血圧（低い方）という具合です。それでは高血圧というのは心臓の力が強すぎる病気なのかと言うと必ずしもそうではありません。というより心臓の出力による高血圧の方はほとんどいません。ではどこに問題があるかということになりますが、圧力というのはポンプの出力だけで決まるわけではありません。血管は閉鎖された空間ですから、その中の血液の量と血管の流れやすさ（抵抗）が関わってきます。つまり血管がつまり気味で流れにくければ血圧は上がりますし、血液の量が増えても圧は上がるわけです。そしてほとんどの人の血圧上昇の原因はこちらに原因があるのです。とはいっても高血圧の患者さんのほとんどは本能性高血圧といってその病気のここ、という大元の原因ははっきりしていないのですが、今お話した血管抵抗や循環血液量などが複雑に絡み合って血圧を上昇させているらしいことは解ってきました。

では血圧を下げるためにはどうしたらよいか、ということになります。やはり生活習慣病ですから、まずすべきなのは食生活の改善でしょう。みなさんもよくご存じのように、第一に塩分制限です。まず一日7gを目標に塩分制限をしてみて下さい。肥満はそれだけで血圧を上昇させます。是非ダイエットに取り組んで下さい。（こればかりはあまり人の事は言えませんが）またアルコールも多く摂ると血圧は上がります。（肥満にもつながります）ビールなら一日1本、日本酒なら1合までが適量だそうです。果物や野菜はミネラル、植物繊維を多く含み、好影響が期待できます。しかし腎臓が弱っている方は果物のとりすぎは禁物の場合がありますので、かかりつけ医とよく相談して下さい。

もう一つの改善点は運動です。これは水泳やラジオ体操、ウォーキング（歩くこと）などの大きな筋肉を繰り返し動かすような運動が適しているようです。あまり無理のない程度で30分毎日（無理なら週3回以上）歩く事を私は外来ではお勧めしています。

薬を飲むより生活習慣の改善の方が面倒かも知れません。しかし健康を守るのはその努力ですから是非少しずつでも改善に向けて頑張ってみて下さい。

## 文芸

### 俳句

下萌の芝のやさしさ触れにけり　浅野　茂子
壇林の石段のぼる春北風　伊藤　敬子
耕耘機終日ひびき春近し　池田　逸子
早春の茶席をいでて石の橋　岡田　雅美
晩節の心しづかに冬牡丹　勝又　和徳
菜の花や日を背に走る子供たち　向後　寛
沖晴れて喇叭水仙咲きし村　鈴木　繁子
独り居て自問自答や日脚伸ぶ　土屋　栗水
春の雲ふはりと浮くや試歩の道　藤代　ゆう
目覚めたる嬰児の如くに蕗のとう　渡部　和秋
餌をやればわれに辞儀する雀の子　選者　鈴木　草庵

### 短歌

寒しとて障子あければ吾が庭に
風花の舞ふ白く綾なし　石井　ユク

金柑のいつしか黄金（こがね）に色づくを
冬日おだしき庭にもぎゆく　池田　春江

まどろめる夫の傍（かたへ）に臥す犬が
鳥さわぐとき耳をそばだつ　西山満里子

若きらがこの山荘にせしバーベキュー
バブル崩壊し今は絶えたり　掛川　友代

介護士の資格とらむと励む吾娘（あこ）
定年の後もかくいきいきと　吉岡　信子

いと易く千円札を呑みこみし
両替機音たて硬貨はきたり　佐瀬　初音

いつよりか少年らしく声さびて
吾に物言ふ孫となりたり　宇井　ちい

冬の陽をたっぷり吸ひて乾きたる
湯あがりマットに素足が沈む　八角　三枝

さながらに小爪思はす白さにて
冬のあしたを月のこりゐる　渋谷　静子

娘夫婦と老後暮せる幸思ひ
畑仕事をけふも手伝ふ　鈴木　やす

雪降りの予報当たりて地下ホームに
入り来る列車雪を被（かつ）けり　押尾　輝子

落書きを彫られいく年朴の幹
大きくひび割れ文字読みがたく　選者　斎藤つね子