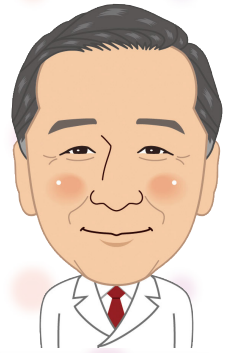


Q&A 教えて久保先生!



久保 明 医学博士

医療法人財団百葉の会
銀座医院 院長補佐
東海大学医学部医学科客員教授
日本臨床栄養協会理事長

テレビや『彩食健美』でお馴染みの久保明先生に皆様からいただいたご質問にご回答いただきます。

Q. 年齢のせいなのか、血圧が高くなりました(147/90mmHg)。また、コレステロール値も高くなり、血圧・コレステロール値を下げるために薬を飲んでいますが、しかし現状は、特に体調が悪いということはなく、薬を使わない生活に戻りたいと思うようになりました。薬を使わないような生活に戻るのは難しいのでしょうか。(70代女性)

A. 高血圧は、上(収縮期)が140mmHg、下(拡張期)が90mmHgのどちらかが超えていれば診断されます。「下は92だけど上は136だから高血圧じゃないの」というわけにはいきません。年齢や性別も関係ないのです。そして高血圧はこれといった自覚症状がないままに進んでしまうことが多いのです。進むとどうなるか?心筋梗塞などの心臓疾患や脳卒中などになりやすくなるのです。

今年日本の研究者が興味深い発表をしています。それは、上が120~129mmHgでさらに下が80mmHg未満の少し高めの高血圧の方たち8万人以上を数年間追跡調査したところ、正常血圧(上が120mmHg未満かつ下が80mmHg未満)の方に比べて、心血管障害が約2倍多く生じたのです。これが高血圧を治療する理由なのです。

薬を使わない生活に近づくために、いくつかのポイントをあげます。

- ① 自宅での血圧を朝夕測るようにしましょう。月曜日とか週末とかいろいろな時に。今は医療施設で測る血圧以上に自宅での血圧は大切とされています。
- ② あなたの体重を知りたいです。かなり太っていらっしゃるのなら2キロを3ヶ月くらいで減量しませんか。そして『エス・ワン・エス』で関節をいたわりながらウォーキングしましょう。できれば少し速めと、ゆっくりペースを交互に繰り返す感じで。
- ③ 最近では冬の寒い時季に向かう時には薬を服用して、暑い時季は服用しないようなやり方もありますが、主治医に必ずご相談なさってください。
- ④ 動脈硬化がどのくらい進んでいるかを血管の硬さチェックや首の動脈の超音波(頸動脈エコー)などで調べてもらってくださいね。



「教えて久保先生!」では、皆様からのご質問を募集しています。

〒102-0076 東京都千代田区五番町5-5 株式会社ピーエス「教えて久保先生」係まで

※ご質問内容によってはご回答できない場合もございます。個別回答はいたしかねます。予めご了承ください。