

高血圧と低血圧 ～健康に悪いのはどっち？～

ある日、健診で血圧を測ったら高血圧だと言われた。そして病院へ受診するように指導された経験がないだろうか。それは青天の霹靂のごとく突然訪れた異変であったが、身体の不調を感じていたわけではなく、現実として受け入れられないかもしれない。高血圧だと言われたとき、どういったことが関わっているのか。そして一方で、低血圧の人達にはどのような原因や問題が潜んでいるか。その一部を今回は紹介しようと思う。

通常、高血圧に分類される基準値となるのは 140/90mmHg 以上。低血圧は 100mmHg を下回った際に当てはまるとされる。

血圧は常に一定というわけではなく、日内変動があり、「睡眠」や「リラックス」時には低く、「ストレス」や「活動・運動」によって血圧は上昇する。24時間のうち最も血圧が低くなるのは早朝であり、逆に最も高いのは昼過ぎの頃になる。しかしその変化は収縮期血圧が10～15mmHg、拡張期血圧は5～10mmHg程度の日内変動である。

☆高血圧☆

高血圧(140/90mmHg以上)が問題になるのは60歳未満においては狭心症や心筋梗塞、脳梗塞など血管・循環器系の疾患と関連があるとされる。逆に言えば60歳以上では血管・循環器系疾患と高血圧の関連性は証明できないということになる。さて、高血圧の一部の原因は「過剰な糖分・炭水化物」がある。インスリンの分泌に影響を受けて血圧が上昇してしまうのだ。特に、精製された小麦(白い)、ごはん(白米)、そして砂糖(白い砂糖)などを定期的に摂取しているのなら、それらを減らすだけで劇的に血圧の状態が改善することがある。もう一つの原因に「有酸素運動の不足」がある。有酸素運動によって脂質や糖質などのエネルギーの代謝を促進することは心臓の働きを正常化するために必要不可欠である。血圧のバランスを正常化させたいと考えるならば、有酸素運動・低炭水化物・脂肪(特に魚類)を行うことが勧められるだろう。もし、ストレスによって高血圧になっているのなら、尚更に食事には注意を向けるべきだ。そして、15分～30分程度でもウォーキングなどの有酸素運動を取り入れることをお勧めする。そして、もう一つの重要な因子としては、野菜・果物の不足である。特にカルシウム、ビタミンA、Cは必要不可欠な栄養ともいえる。野菜は1日に7種類をめどに摂取することを目指してほしい。

☆低血圧☆

低血圧は健康上望ましいものではない。血圧が低いことで、脳にとって最も必要な「酸素」が行き届かないし、身体全体の組織の再生・修復といった行程も遅延しがちだ。また、100mmHgを下回った時に、低血圧に係る症状が表れ始める。低血圧は筋肉の力の入りにくさ、慢性的な疲労感、睡眠障害、めまいなどを引き起こす。それらの原因には、いくつかの薬剤、特に抗うつ薬、抗不安薬やパーキンソンの薬、アルコールが関係していることがある。その他、脱水、糖尿病そして心臓に関する病気のいくつかも関与する。その他、ある条件下(急に起き上がる。座って立つ)になると低血圧になってしまうものがあり、一般的に起立性低血圧と呼ばれる。起立性低血圧は急激な重力の変化に心臓が対応できず、脳に血圧を送ることが困難になってしまう問題だ。

この原因には、自律神経が関与しており、大脳基底核に問題がある(パーキンソンやアルコール中毒、過剰な糖分)。また、副腎が働きすぎて弱まってしまうことも関与しているので、更年期障害と共に表れることもある。

この問題を解決するためには、様々な野菜の摂取が必須だが、茄子科(茄子、トマト、キュウリ)はお勧めできない。これからの時期、ズッキーニ、レタス、キノコ類、パプリカ、ピーマンなどはお勧め。

朝に血圧が低い人たちは朝、藻塩を摂ると良い。朝、血圧が低いと上記のような症状が出てしまい、一日の気力が出ない。こういった人たちは特に糖分代謝が悪く、炭水化物の摂取が多すぎる傾向にある。それらを少なくすることも重要になるだろう。

出典: The Ups and Downs of Blood Pressure, Phillip maffetone

お知らせ

☆7月17日(日)は日曜診療いたします。9時～18時まで受け付けています。19日(火)は休診いたします

☆7月13日(水)は勉強会のため休診いたします。

☆Facebookページやホームページでも情報を掲載いたしております。診療スケジュールなどの確認もこちらからできます。

☆種々の問い合わせ等は Tel.0852-20-2040 よりお願いします。 URL: wakatsuki-chiro.com

