

# 仕事人間は要注意！「高血圧」

健康美容ジャーナリスト 工藤 絵美子

## ◆ 高血圧は「サイレントキラー」

出版社に勤務する40代のIさん。ここ5年間は健康診断のたびに血圧が高いことを指摘されており、要観察といわれてきました。

血圧が高いといっても、特にこれといった症状はありません。ただ、部署が異動して残業が多くなってからというもの、休日の朝になると決まって頭痛がするようになりました。後頭部にピキーン！とした強い痛みが走り、なかなか起き上がれません。

その日も朝から頭痛がひどく、一日寝て過ごしました。そして夕方、トイレに行ったときのこと。今度は割れるような痛みとともに、立ってられないような強いめまいに襲われたのです。今までに経験したことのない感覚で、へなへたと倒れ、まったく起き上がれなくなりました。

（これはおかしい！）と恐怖を感じ、はいつくばってトイレから出たところを奥さんが発見。仰天して救急車を呼んだのです。

5分ほどすると症状が落ち着き、自力で立てるようになりましたが、最大血圧が190mmHg、最低血圧が110mmHgあり、そのまま救急車で運ばれました。2週間入院し、降圧剤の服用と減塩食などを指導され退院したそうです。

Iさんの場合、加齢とともに血圧が高くなってきたことに加え、仕事のストレスと過労、寝不足などが高血圧の引き金だったと考えられます。しかし、このように症状が出ることはまれで、ほとんどは気がつかないうちに進行していきます。頭痛、めまい、肩こり、耳鳴りなどがあっても、これらの多くは休養をとることでおさまってしまうからです。

しかし高血圧を見逃すと、心臓病や脳卒中など、取り返しのつかない事態に陥ってしまうことも。その怖さから、高血圧は「サイレントキラー」と呼ばれています。

最高血圧が140mmHg、最低血圧が90mmHgを超えると高血圧と診断されますが、メタボリックの診断基準はそれより低く、130mmHg／85mmHgのいずれか、または両方になっています。肥満気味の方は、より血圧に注意を払わなければならないといえます。

## ◆ 隠れ脳梗塞の危険も！

高血圧の状態が長く続くと、血管は高い圧力に負けまいとして、血管壁を厚くしていきます。血管の弾力や柔軟性もなくなり、血管が詰まったり、破れたりします。これを動脈硬化といい、動脈硬化が脳で起こると、血液が脳に行き渡らなくなる脳梗塞、もろくなった血管が破れて出血する脳出血などが起こります。

また、最近増えているのがまったく症状の出ない脳梗塞です。無症候性脳梗塞といい、通称「隠れ脳梗塞」と呼ばれているものです。

隠れ脳梗塞とは、脳の微小な血管に脳梗塞が起きた状態のこと。きわめて微小なため、症状が出ないか、出てもふらつきや頭痛程度ですんでしまいます。脳のMRIで発見できますが、一度起こると改善することはありません。ほっておくと、本格的な脳梗塞発症へとつながります。

高血圧は、隠れ脳梗塞の最大の原因です。「血圧が高いけど大丈夫」と思っている、頭の中ではひそかに隠れ脳梗塞が進んでいるかもしれません。将来起こりうる脳梗塞や心

筋梗塞のリスクを下げるためにも、血圧を上手にコントロールしていくことが重要です。

高血圧の治療法としては、降圧剤のほか、太っている人なら適正体重までやせることが第一です。減塩を心がけ、一日10グラム未満を目安としましょう。アルコールは控え、タバコはやめ、軽い運動を習慣とします。

ただ、減塩食や運動を実行しても、人によっては効果が表れにくいのも事実です。そこで、血圧を下げる効果の高い健康食や健康法を紹介します。

- **酢タマネギ**…元祖「血液サラサラ食」といっていいでしょう。作り方も簡単で、サラダ感覚で食べられます。糖尿病予防やダイエットにも効果的です（レシピ参照）。
- **半身浴**…リラックスは血圧を下げる最も有効な手段です。半身浴は心臓に負担をかけにくく、高いリラックス効果を発揮して、血液循環もよくしてくれます。ただし、脱衣所が寒かったりして浴室内外の温度差があると、血圧が急激に上昇してしまい大変危険です。

そこで血圧が高い人が入浴するときは、脱衣所に暖房を入れ、風呂は熱めに設定したシャワーを放出しながら湯をため、蒸気で浴室全体を暖めておきましょう。38度前後のお湯をみぞおちまで入れて10～20分ほど入浴し、じんわり汗をかく程度に温まります。湯から上がるときは、ふらつかないように、ゆっくりと立ち上がるようにします。

ただし、医師から止められている人や体調の悪い人は避けてください。

- **ハイキング**…仕事のストレスが高血圧の原因という人は少なくありません。そんな人



におすすめなのが、豊かな自然の中を、心地よい疲れを感じながら、のんびり歩くこと。仕事のことは忘れ、全身で開放感を味わって、ストレスを解消しましょう。

逆によくないのは重量上げや懸垂などのように、息をつめてする無酸素運動。また、ゴルフもパターなどで緊張感が走ると、血圧が一気に上昇するので注意が必要です。勝敗を競うスポーツより、のんびりしたハイキングやウォーキングが適しています。

#### ◆ 酢タマネギの作り方 ◆

タマネギ…1個 酢…1/2カップ

- 1、スライスしたタマネギを30～1時間放置しておく。
- 2、密閉容器に酢とタマネギを入れ、一晩おくと出来上がり。

黒酢や梅酢を使ったり、ハチミツや昆布を入れてもおいしくいただけます。