

大山ひまわり薬局 だより

大山ひまわり薬局
鶴岡市大山2丁目25-35 TEL 0235-38-1315

高血圧

狭心症や心筋梗塞、脳卒中の原因となる疾患のトップは高血圧です。

日本人(40~74才のうち)は男性の約6割女性の約4割が高血圧と言われています。

一方、高血圧の治療を受けている人は、

全体の約2割だけで、特に30~40才代では、約9割が治療を受けていないと報告されています。

仮面高血圧

白衣高血圧(病院や診療所で血圧を測ると緊張してしまい、本来の血圧よりも高い数値が出てしまう人)の反対で、家や職場など落ち着いた場所で血圧が高くなる人のことを言います。

特に夜間の血圧は通常日中よりも低いのですが、夜間の血圧が下がらず、朝起床時の血圧が特異的に高くなる人の場合、早朝に脳卒中、心筋梗塞を発症してしまう可能性が高くなります。

血圧目標値

合併症などがあると、目標値が違ってきます。自分の降圧目標値を知っておくことが大切です。

(診察時)

若年・中年者	130/85未満
高齢者	140/90未満
糖尿病患者	130/80未満
腎疾患患者	130/80未満
心筋梗塞後患者	130/80未満
脳血管障害患者	140/90未満

家庭での血圧の測り方と健康管理

1日2回、朝食前と寝る前
安静にして測りましょう。

禁煙・節酒!



肥満気味の方は
減量しましょう。

血圧計はなるべく上腕で測る
タイプのものを使用しましょう。

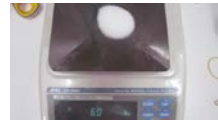


測定値はすべて血圧手帳
などに記録しておきましょう。

ストレスを溜めない

1日30分以上の運動
(ウォーキングなど)

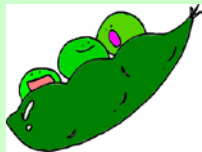
野菜多めで塩分控えめ
(1日6g未満)の食生活



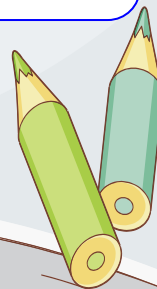
大山ひま子の日記

みなさん、夏野菜といえば
トマト・なす・きゅうり…いっぱいありますね♪
鶴岡といえば、『枝豆！！』

- 疲労を回復。ストレスに対する抵抗力を高める。
(ビタミンB1、B2)
- 余分な塩分を排出。利尿作用があり、むくみやすい人に。
(カリウム)
- 肝臓の保護。
(良質なたんぱく質、アミノ酸)
- 脂肪肝の予防。
(肝臓に溜まったコレステロールなどの脂肪を分解する働きがある)



枝豆は野菜の中でも特に栄養価が高いので、夏バテ防止に！



あとがき

年々夏の気温が上昇している
ような気がします。
薬局の中に居ても暑さを感じ、
節電の意味も込めて、今年こそ
グリーンカーテンをしようと
決めました。
待合室の窓の所にゴーヤの苗を
植えて、試行錯誤しながら育て
ています。
最近、天気の良い日が続いた
せいもあり、葉も青々とし、ツルも
グングン伸びて、可愛らしい
黄色い花もちろほら見え始め、
植物の成長に癒されている
今日この頃です。