

ちばセンセイの健康ワンポイントアドバイス

10月に入ってからめっきり寒くなってきました。風邪の症状で受診される方が増えてきました。外出するときのマスク、帰宅してからの手洗い・うがいをしっかりしましょう。10月20日からインフルエンザワクチンの接種が始まりました。12月中には受けるようにしてください。当クリニックは小児科を標榜していないので、原則的には13歳以上の接種しかしていないのですが、風邪などで受診されたことのあるお子さんの場合には、相談の上、接種することもあります。

さて、今回は高血圧症の治療のお話です。まずは生活習慣の改善についてお話しします。生活習慣病は、生活習慣を変えるだけでは十分な目標に達しないことも多いのですが、だからといって、すぐに薬を飲まなければならないということでもありません。できる努力は惜しまず、不十分なところを薬で補う（薬に頼るという表現は使わないでください）のが良いのです。

日本で最も使われることの多いアムロジピンという薬は、5mg錠だと7mmHg、10mg錠だと14mmHgぐらい血圧を下げます。生活習慣の改善では、どのぐらい血圧が下がると思いますか？

今の日本の平均的な食生活では、毎日10gの塩分を摂取していますが、これを6gまで減らすことができれば、5mmHgぐらい下がるという報告があります。味付けというのは慣れて、最初は物足りなく感じてしまう者ですが、気がついたら薄味になれていて、外食はしょっぱいと感じることもあります。

体重を減らすことも大切です。4kg体重を減らすと、血圧は5mmHgぐらい下がります。1日30～60分の有酸素運動（早歩き散歩など）では4mmHgぐらい下がります。アルコールを減らすと、3mmHgぐらい下がるという報告もあります。単純に全部足すと、17mmHgになりますから、血圧の薬を飲むより効果的だということなのです。

大楽毛 2-2-27
ちば内科クリニック
院長 千葉 淳
Tel.64-6650