

トピックスをお読み頂きありがとうございます。今年の冬は例年より寒くなりそうですね。そこで今月の話題は高血圧についてお話ししましょう！

私たちの身体を支える血液は血管という筋肉のパイプで流れます。血管は無意識に広がったり、細く縮まったり、パイプの太さが変わります。例えば血圧は寒さに敏感に反応します。気温が下がり寒く感じると身体の体温を守ろうと血管は細く縮まります。血液が流れにくくなる分、血圧は上がります。また、気持ちがリラックスしている時は、血管が広がり、血液が流れやすくなる為、血圧は下がります。自律神経が状況に合わせて自動的に血圧を調節しています。



#### ■血圧が高くなる原因は？■

①血管の老化（動脈硬化）一般的に若い血管は弾力性が良く丈夫です。加齢や睡眠不足、日頃の過食などの影響で、少しずつ血管の弾力は減り硬くもろくなることがあります。こうして動脈硬化が進むと血液が流れにくくなる為、血圧は上がりやすくなります。

#### ②自律神経、ホルモンのバランス

緊張や過労、ストレスなどで、神経が刺激されると自律神経の交感神経が興奮します。交感神経は心臓をドキドキ早く動かしたり、血管を収縮し血圧を上げます。

忙しい日常の中でも、深呼吸など意識して副交感神経も大切に自律神経のバランスを整えると良いでしょう。

#### ③ナトリウムの働き

食塩の成分であるナトリウムも血圧を上げます。塩分を摂りすぎると浸透圧の影響で血管周囲の水分が血管内に引き込まれ、血液量が増える為、血圧が上がりがやすくなります。ナトリウムは身体に必要な大切なミネラル成分ですが摂りすぎに注意しましょう。

#### ■高血圧症の養生法■

血管の老化を減らしたり、自律神経やホルモンバランスを整える為に日頃から自分の状態に合った適度な運動や毎日の食事内容を一度考えて見ましょう。薄味を心がけていても食べ過ぎてしまっただけでは塩分を摂ることになります。

昔から言われるように、腹八分目が良いようですね！

#### ■ 薬剤師に相談しよう♪ ■

私たち碧南高浜薬剤師会では日頃皆さんからの相談を受け付けています。

人それぞれ体質や状態が違いますので、あなたに合った養生法をお伝えします。  
どうぞ薬剤師にお気軽にご相談下さい。お待ちしております！

修生堂石川薬局