

診察室血圧と家庭血圧、どっちが大事？

高血圧の診断基準には、収縮期血圧(上の血圧)と拡張期血圧(下の血圧)の数値が用いられますが、測定する場所によってこの基準が変わります。健康診断や外来など、医療機関で測る血圧を「診察室血圧」、家庭で測る血圧を「家庭血圧」といいます。診察室血圧のほうが、家庭血圧よりも基準が5mmHg 高く設定されています。これは、医療機関で血圧を測ると緊張しやすく、血圧が高めに出ることが多いためです。重視されるのは「家庭血圧」のほうです。リラックスして測ることでふだんの数値がわかり、脳卒中や心筋梗塞などの危険に気づきやすいのです。さらに次のような見つけにくい高血圧の見極めに役立ちます。①仮面高血圧……医療機関で測ると正常の範囲内なのに、家庭で測ると血圧が高いというタイプ。本当は治療が必要であるにもかかわらず、健康診断などで見逃されやすいため注意が必要となります。②白衣高血圧……医療機関で測ると血圧が高いのに家庭では正常というタイプ。ふだんの血圧が正常なため今すぐ心配することはありませんが、長期的には動脈硬化のリスクが高くなるため、様子を見る必要があります。



塩分の摂取量が将来の血圧を左右する？

食塩の摂取量には限度があり、若い頃から摂り過ぎていると、将来早い段階で病気を招くといわれています。例えば、同じ男性で1日14gの食塩を30年間、計153kgとった場合と、1日8gの食塩を30年間、計88kgとった場合では、血圧の統計データから、30年後の収縮期血圧に差が出ると予測されます。その差が脳卒中や心筋梗塞の危険を高めてしまうのです。早い段階で一生涯分の塩分をとりきり、高血圧などの病気になって寿命を縮めるよりも、少しずつ食べて元気に長生きすることをめざしましょう。



朝食抜きが学校の成績に影響するというデータも

朝食を抜くことによる影響は、生活のさまざまなシーンにも現れます。子どもの場合、朝食の欠食が学校の成績に影響を及ぼすことがわかっています。文科省の調査によると、毎日朝食をとっている生徒のほうが、あまりとっていない生徒よりも、学力調査の平均正答率が高い傾向があります。また、朝食の有無は、子どもの運動能力にも影響を与えます。文科省の調査では、毎日朝食をとっている子どもほど、体力合計点が高いという結果になりました。考えられる理由として、朝は体内のブドウ糖が寝ている間に消費されて空っぽの状態のため、脳も体もエネルギー不足に陥っています。その状態で朝食を抜くと、日中の集中力・記憶力が低下したり、体がだるくなったりします。その結果、十分な力を発揮できなくなるのではと考えられています。これは社会人も同じです。朝食をとらずに出社すると、午前中の仕事ははかどらず、イライラしたり、ミスを起こしやすくなってしまいます。また、朝食を抜き、空腹の状態で昼食をとると、血糖値が急上昇し、体がエネルギーを余分にため込むようになります。これが高血糖や肥満を招くのです。



河北仙販 第6回私の新聞オーディション入選作

