人材派遣のそこぢから

Potential Energy Of Manpower Dispatching

2024年12月吉日
㈱コメット社
内報
第79

柚子風呂に 浸す五体の 蝶番（ちょうつがい） ～川崎展宏～

2024年も残すところ、一ヵ月を切りました。気象庁の寒候期予報によると、この冬、全国的に気温は平年並みですが、西日本と東日本を中心に冬型の気圧配置が強まり、寒気の影響を受けやすい時期があるそうです。極端な暖冬となった昨シーズンと比較すると、冬らしい寒さの日が多くなるようです。みなさん冬支度は大丈夫ですか？

さて、今回の社内報では、日本人の３人に１人が該当するといわれる高血圧の重要性やセルフケアのポイントについてまとめてみました。

日本人三人に一人が高血圧。セルフケアで血圧管理を！

日本高血圧学会の推計によれば国内の高血圧患者は4300万人に上り、男性は50歳、女性は60歳を超えると半数以上が高血圧になるといわれています。30～40代で日頃から血圧を意識している人はまだ少ないかもしれません。

しかし、30～40代はキャリアだけでなく、健康という価値ある資産を築く重要な時期です。この世代からの血圧管理が健康寿命を延ばす基盤になるそうです。

【 高血圧の定義と基準 】 血圧が多少高くても、通常は自覚症状はほとんどなく、放置してしまうケースが多いようです。しかし、高血圧の状態が長く続くと動脈硬化を招き、脳卒中や心筋梗塞、慢性腎臓病など、重大な病気の発症リスクを高めます。日本高血圧学会の診断基準は現時点で、健康診断や医療機関で測る診察室血圧で収縮期血圧（上の血圧）が140以上、または拡張期血圧（下の血圧）が90以上。普段の生活環境で測る家庭血圧では135/85以上です。該当すれば、75歳未満の成人の場合、診察室血圧は130/80まで、家庭血圧は125/75まで下げることを目標としています。

自身の血圧の状態を把握するためには、日頃から起床後と就寝前に、上腕式の血圧計で測定するのが理想的ですが、まずは朝だけでも測るようにしましょう。

【 高血圧の原因と対策 】 高血圧の約９割は原因が特定できない**本態性高血圧**されています。遺伝的な体質や加齢のほか、塩分の取りすぎ、肥満、運動不足、喫煙、過度な飲酒、ストレス、睡眠不足などの要因が重なって起こります。これらの生活習慣の改善が、高血圧対策の第一歩となります。減塩はなかなか難しいですが、最も手軽な方法は食べる量自体を減らすことだそうです。体内の余分な塩分の排出を促すカリウムが豊富な野菜や乳製品などをしっかり取りましょう。もちろん減塩調味料や減塩食品を取り入れるのも有効です。ウォーキングなどの有酸素運動も余分な塩分を排出したり、血管を広げてしなやかにしたりすることで血圧を下げる効果があります。運動強度は、少し汗ばむものの話せるくらいが目安となります。通勤時に一駅歩く、階段を使うなどで、１日30分の運動を習慣にしましょう。ストレスや睡眠不足は、自律神経の交感神経を緊張させ、末梢の血管を収縮させることで血圧の上昇につながります。休日は趣味を楽しむなど気分転換をしましょう。パソコンやスマートフォンの画面を夜遅くまで見ている人は、就寝の１時間前にはオフにすることを心がけましょう。

予防・改善のポイント

- ★**減塩・排塩を心がける**…塩分１日６ｇ未満
- ★**適正体重の維持**…BMIが25未満
  ※ BMI＝体重kg÷身長m÷身長m
- ★**適度な運動**…1日30分ウォーキング
- ★**禁煙・節酒**…酒量・男性１日20～30ml
  女性１日10～20ml
- ★**ストレスをためない**…趣味・気分転換の時間
- ★**十分な睡眠**…就寝前PCスマホ控える

比較的若い世代で血圧が高くなってきた場合は、何らかの病気が原因で起こる**二次性高血圧**の可能性が疑われます。腎血管性高血圧や原発性アルドステロン症のほか、近年は睡眠時無呼吸症候群が高血圧や心臓病の要因となるケースが増えているそうです。二次性高血圧の場合は原因疾患を治療することで、高血圧の改善や完治も期待できます。対策を行っても血圧がなかなか下がらない場合は、受診して他の病気の有無を調べ、適切な指導や治療を受けるようにしましょう。

（日本経済新聞コラム参照）

編集後記

12月といえば、やはりクリスマスですよね。そのお祝いの仕方は千差万別ですが、日本では特に「家族や友人、恋人と一緒に楽しく過ごす日」という認識が主流となっています。実は日本にこうしたクリスマス文化を定着させたのは、ケンタッキー・フライド・チキンの広告なのだとか。1970年代、日本ではあまり馴染みのなかった「クリスマス」を「チキンを楽しむ日」として大々

的にアピールし、クリスマス・イブの晩には、クリスマスチキンを食べるようになったそうです。