

いつも食べる純炭きよらをご愛顧いただきありがとうございます。
きよら通信担当のゆっきーが腎臓病お役立ち情報をお届けします☑
今月号は、腎臓病とかかわりの深い『高血圧』についての特集です。



過去のきよら通信は
こちらからご覧ください→



血圧とは何か

あなたの体の中では、心臓が毎日動いて体中に血液を送っています。
そして血液にのせて、大事な酸素や栄養素を体中に届け、老廃物を回収しています。
血圧とは、血液が血管を流れるときにかかる圧力の事。血圧の単位は mmHg を使います。
Hg は水銀の事で、水銀柱の計測器を 150 mm 持ち上げる力を、血圧 150 mmHg としています。
水銀は水より 13 倍も重たい物質です。もし、血圧を水で測れば、 $150 \text{ mm} \times 13 \text{ 倍} = 1950 \text{ mm}$
となり、2メートル近く水を噴き上げる圧力ということになります。



腎臓病と高血圧

それだけの強い力が『血液を巡らせるために血管にかかっている』というのが驚きですね。特に、腎臓は細かい血管が集まってできており血圧が高すぎると、繊細な細かい血管が傷ついてしまいます。

血圧が上がる一因は加齢

年を重ねると、心肺機能が衰え、体のしなやかさが損なわれ硬くなります。そんな衰えた体に新鮮な血液を送り届けるには、勢いが必要なので、加齢と共に血圧が上がってしまうのです。血圧は体の老化のバロメーターとも言えますね。

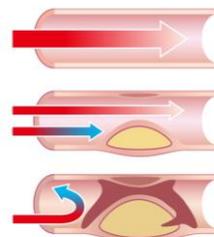


日頃の不摂生も高血圧の原因に

また、運動不足で筋肉が凝り固まっている場合や、不規則な食生活が続いている場合は、血管が狭く硬くなっている可能性があります。血管が硬くなり、しなやかさが失われた状態だと、血液が流れづらくなるので、より高い圧力をかけないと末端まで血液を届けることが出来ません。血圧が徐々に上がっている状態は『血圧が上がってしまう生活習慣を改めて〜』という体からのサインかもしれませんね。

注意すべき高血圧

ただし、急に血圧が高くなった場合は、重篤な病気のサインである可能性があります。今まで順調に流れていた血液が、血管が詰まるなどしてせき止められると血圧が急上昇します。心臓や脳の病気だと大変なので、かかりつけ医に相談しましょう。



夏の高血圧にも要注意

寒い冬は、あたたかい部屋からお風呂や脱衣所など急に寒いところへ出ると、血管がぎゅっと収縮して血圧が上がりやすい・・・と聞いたことはありませんか？ 実は、夏にも同じ理由により

(灼熱の屋外から冷房のきいた室内へ入ると)
温度差による血管の収縮がおこり
血圧が上がってしまいます。

暑いと感じると
血管を拡張させて
熱を放散しようとする。



寒いと感じると
血管を収縮させて
熱を逃がさないようにする。

寒暖差が大きいほど、その過程で血圧が上がります。

夏の高血圧を防ぐ2つのポイント

① 体に寒暖差を感じさせない工夫をしよう!



冷房の温度を下げ過ぎないようにしたりお出かけの際は、羽織れる物を防寒用にもって出かけるとよいでしょう。また、外を歩く時は日傘がオススメです。体感温度が3~7℃も下がり、汗の量を20%も減らせるという報告もあります。

② 水分補給が血圧対策にも有効!

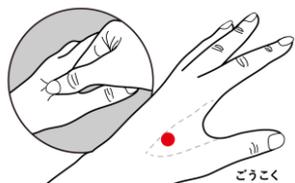


汗をかいて脱水状態が続くと、血液の流れが悪くなり、血管が詰まりやすくなるので血圧が上がってしまいます。激しい運動の後や熱中症気味の場合はスポーツドリンクや経口補水液が適していますが、それ以外の水分補給は

水(またはノンカフェインのお茶)をこまめに飲むようにしましょう。

※1回の飲水は200 ml程度までにして、1時間毎にチビチビのむのが脱水を防ぐコツです。

今すぐできる!血圧を下げるツボ押し(出典:薬に頼らず血圧を下げる方法 アチーブメント出版)



高血圧は自覚できる症状が少ないですが、昨今の厳しい気象状況などで急に頭痛やめまい、耳鳴り、動悸を感じることもあるかも知れません。

そんな時は『合谷(ごうこく)』というツボを押してみましょう。

【最新版】合谷の効果的な押し方

① 親指と人差し指の骨の付け根で、人差し指側の骨のキワの少しくぼんだ所を探します。

② 場所がわかったら、人差し指側の骨のキワに指を差し込み、押し上げるように押します。

※位置と角度がきちんとツボに入ると、強く押さなくてもツーンと響くような感覚が走ります。

★ツボを押す角度に注目!
人差し指の骨の内側にもぐり込ませるように押す



★呼吸を意識してツボを押そう!
【押すときは】ゆっくりと口から細く息を吐きなら5秒かけて
【離すときは】鼻から息を吸いながら5秒かけて

血圧を下げる雑学アレコレ

《毎日大匙一杯(15 ml)のお酢が効く》(出典:ミツカンHP)

ミツカンの研究では、毎日大匙一杯の酢を飲むと2週間後には血圧が下がりはじめ、飲むのをやめると血圧が上がってしまうとのこと。きよらと同様に毎日飲むのがコツですね。

《豚肉を食べて老化予防》

たんぱく質不足が続くと、血管や筋肉が衰えて血圧上昇の一因に。

暑さで食欲がなくても、ある程度のたんぱく質を摂りましょう。オススメは豚肉!

セロトニンをつくるためのトリプトファンとビタミンB6が効率的に摂れるほか

夏場の疲労回復に効果的なビタミンB1も豊富です。玉ねぎやニンニクと併せて

食べると吸収力が高まるので、玉ねぎ&ニンニクを入れた豚肉のスタミナ炒めはいかがでしょう。



《男は叫ぶ!女はしゃべる》

疲れがたまると血圧には良くありません。

体の疲れは眠るのが一番ですが、心の疲れは「出す」のが一番!

男性は大声で歌ったり、大声で「バカヤロー」などと叫ぶのがオススメです。

一方、女性は人にしゃべって、「うんうん」「そうだね」

「大変だったね」と共感してもらうのが効果的です。



純炭粉末

公式専門店