

はつめいの天気図

第58号

(平成21年7月号)

発行責任者

“We I I・Be”

ウォーターフローコース

福池 佐知子



「頑張りすぎず

「楽をしない運動継続の応援」とは

これは私たちウォーターフロー教室が繰り返しお伝えしてきたプログラムの思いです。頑張ってきた今までの人生・生活、踏ん張らなければならなかった様々な役割の中でのご自身の葛藤。この長年の頑張りが身体のゆがみや痛みになって「いっぱいいっぱい」の信号を送ってきたとき、「頑張らないで下さい」「ぼちぼち症状とつきあっていきましょう」と水中運動を通じて改善への応援を行ってきました。「頑張りすぎず楽をしない運動継続の応援」とはどんな運動なのでしょう。

はつめい

「頑張らないで下さい」の言葉はとてもシンプルな言葉です。しかしシンプルが故に実体のない言葉です。「頑張らないで下さい」と言われても、日々の葛藤は繰り返されます。今日の痛みは痛いままです。頭でわかっている「頑張らないこと」は感情で納得いかず、また周りの環境や状況も関係します。「はい、やめます」とはなかなか言えません。

そして「楽をしない」はもっとわかりにくくありませんか？「痛い」から「しんどい」から頑張りたくないのに「楽をしない」とは矛盾しているように聞こえます。

「頑張りすぎず楽をしない運動継続の応援」。今回は、この言葉を「こころの仕組み」「身体の仕組み」を通じてもう一度お伝えしたいと思います。

「頑張る」は何？

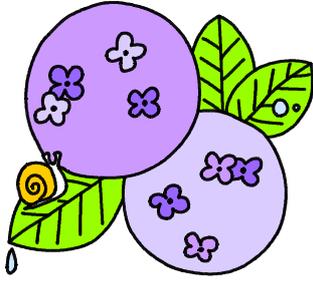
「頑張る」とは、「自然に逆らう」と、つまり無理をすることである。意志の力を動員して自然の流れに抗して目的を実現しようとすることである。

(安井 武：こころからの深いつながり)

こころの技術、日本実業出版社)
つまり、自然な欲求によってではなく、義務感に駆り立てられた行動を脅迫的な行動というが、それは

往々にして、自然に逆らった行動となる。本当はしたくないのにしなくてはならないことというものは、自分の中でそれに逆らうものを押し殺して行動しているのである。(前述著書)

ここでのキーワードは、「無理」「義務感」「脅迫的」です。見るからにストレスが溜まりそうな言葉です。でも日常の頑張りとは、ここまではつきりした姿をとっていません。「ちょっと無理」「私をやった方が・・・」で意志の力を借りて、自然の流れに抗って行っているという自覚がなく、でも見えない何かに対して「頑張らなければ」「私かやらなければ」といっばいっばい抱えてしまう。ここで押し殺しているものは一体何なのでしょう。



「母の頑張り」

先日レッスン中に、ぎっくり腰を起こされた会員さんのお話をお伺いしました。最初は身体の無理をされたお話だったのですが、無理の源は「母の頑張り」でした。お孫さんの世話を娘さんに頼まれ、お身体にとってオーバーワークだったにも関わらず、娘さんを思う余り「できない」とは言えなかったとのこと。娘の立場である私には胸の痛いお話でした。娘にとって、最も甘えられるのは母親。ちようど仕事に子育てにピークを迎える娘は、いつまでも甘えられる母親に少し荷物を預けます。そして、一度甘えられることがわかったら、これも、あれも・・・。母親が年齢を重ね、体力や気力が以前ほどでなくなっていることも自分がいっばいっばいの時はすっかり忘れてしまいます。

疲れてぐったりしている娘さんを見て、「かわいそう」とせめて自分が頑張れば少しは娘の負担が減るのではないか、お孫さんが快適に過ごせるのではと思う母の心。ご自身の身体の調子、家庭の用事を押し殺し、「お母さんもしんどい」の言葉を押し殺して頑張った結果、身体は正直に悲鳴を上げてしまいました。

お気持ちの頑張りとは、誠実さ故に、周りの状況を気遣う故にはじまります。そして抱え込んでしまう、手を離せなくなってしまう、断れなくなっ

てしまう、我慢してしまいう状況、頑張る状況を招くのです。

お話をお伺いする中で、痛みが緩和してきたとおっしゃって頂きました。押し殺していた思いを少しだけ解放して頂くお手伝いをさせて頂けたのでしょうか。ご自身の誠実さ故に抱え込んでしまいうその気持ちの習慣を少しだけ見直してみても、娘さんは大人なんですか、「少々ほっといても、娘さんは大人なんだからご自身で段取りされますよ」、と同じ娘の立場からお話しさせて頂きました。その後身体からのメッセージをお伺いしながら、「頑張りすぎない」様お声をかけさせていただいています



「自律神経系」システム

では「頑張ること」で身体は生理的にどんな状態になっているのでしょうか。

私たちは、体調を整えるために、「自律神経系」システムを持っています。これは自分の意志で各器官を動かす「体性神経系」とは対照に、自分の意志とは関係なく、刺激や情報に反応して身体の機能をコントロールするシステムです。この自律神経系システムが正常に作動することで生物の恒常性（＝呼吸・消化・発汗・体温調節などの内部環境機能を一定の状態に保つこと）を維持しているのです。つまり今このとき、私達の心臓が鼓動し続け、数時間前に食べた食事の消化や吸収が続いているのも、この自律神経系システムの働きによるものなのです。

自律神経はその働きで、交感神経と副交感神経の2種類に分かれます。

交感神経は「頑張るモード」の神経で、行動・運動を担当します。血管を収縮させ、血圧や心拍を上昇させ、食欲を抑制し、筋肉を緊張させ、身体を興奮状態にして戦闘態勢にスイッチします。

副交感神経は「お休みモード」の神経で休息や食事を担当します。血管を拡張させ、血圧や心拍を低下させ、胃腸の働きを活発にし、眠る、くつろぐ時に働き、身体を修復する役割を持ちます。

最大の敵は「ストレス」

私達の日常の生理現象は、この2つの神経が状況に応じて上がったたり下がったりするバランスで成り立っているのです。朝起きると交感神経が活発になり、昼間をピークに活動しやすい身体にします。反対に副交感神経は、日が落ちると少しずつ活発になり、心身はリラックスして、眠っているときにピークを迎えます。

このバランスの最大の敵は「ストレス」です。最初にストレスと真面目から戦うのは交感神経の役割です。生物最大のストレスは「生存の危機」です。生命を脅かされる状況になったとき、いち早く交感神経に切り替わり、戦闘態勢になり対処しなくてはなりません。人間関係にストレスを感じようが、仕事で感じようが、私達はストレスへの無条件反射で、交感神経が優位に働いてしまうのです。



交感神経と痛み

交感神経優位が続くと身体の緊張状態が続きます。副交感神経に切り替わりにくくなりますので、リラックスできず、睡眠の質も落ちます。血管は収縮し、血行不良が起きます。意志により緊張した筋肉は、緊張後に緩む性格を持っていますが、極度に緊張が続いた筋肉はその弛緩機能も衰えてしまいます。固くなった筋肉は「コリ・ハリ」の状態になります。そして本来の機能を発揮できません。それでも身体は歩いたり、動作をするよう脳からの命令を受けます。うまく働かない筋肉に対しても命令を送り続け、そのうち働く事のできる筋肉にだけ命令を遂行させ、動作を完成させようとしています。こうなると働く筋肉はより過酷な仕事を、働かない筋肉はどんどん機能を低下させ、両方とも固くなっていく事態になっていくのです。この繰り返しは身体の歪み、姿勢の悪化を招き、またその筋肉のアンバランスや機能不全がさらなる緊張を招くのです。

そしてこの緊張が過剰になると、今度は身体は守りに入ります。副交感神経の過剰反応が始まるのです。こうなると今度はだるくて始終やる気が起きない状態になります。近年増えるアレルギー疾患も副交感神経の過剰反応から起きていると言われています。またストレス食いも、この副交感神経へのふりが大きくなった結果なのです。こう

して自律神経が必要なときに必要な働きができなくなる、ますます体調を悪化させる悪循環を招くのです。

押し殺した思いは「痛み」になる

「整理していくと、「こころと身体はつながっている」と感じます。心で感じることは、脳で整理され、脊柱の中のたくさん神経を通して内臓や筋肉に情報を送ります。ここに不快な感情、頑張るために押し殺した思えば、身体に何らかの不調のメッセージを送っていると考えられます。

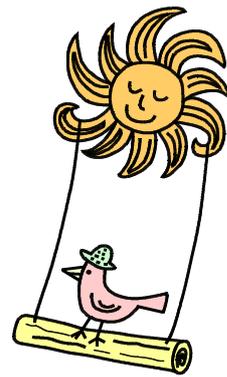
アメリカの医学者サーノ博士は押し殺した思いは「怒り」であると言う説を展開しています。怒りと言う感情は人に見せてはいけない、見せるものではないという「頑張り」。身体はこの不快な心の動きを押し殺し、意識の目を他に向け、「痛み」によって代替えしていると言う説です。

以前はストレスは胃潰瘍や十二指腸潰瘍に直結していました。ところが厚生省の患者調査によると筋骨格系疾患（腰痛・肩こり・関節痛）の医療施設の受診率が30年前より3倍に増えているのです。悪性腫瘍を除く胃・十二指腸疾患の受診率は4分の1減少し、筋骨格系疾患より多かつたものが30年前から逆転し、両者の広がりには年々大きくなっています。これには健康保険が使えない代替医療が含まれていませんので、実際の患者数

・治療費は莫大な数値であるというのです。

（腰痛は「怒り」である 長谷川淳史著 春秋社）

この説がすべて正しいかどうかは分かりませんが、痛みとストレスを関係づける話としては興味深い内容でした。



まずは休息

「頑張りすぎた」こころと身体に、その時何が起こっているか少しはイメージしていただけたでしょうか。では「頑張りすぎた」時はどうすればいいのでしょうか。

まずは「休息」です。休んでください、さぼってください、安静にしてください。そうすれば体調を崩した時と反対の動きが始まり、バランスが整っていきます。筋肉の緊張がとれ、血管が拡張し、血流が促進され、老廃物や疲労物質が排出されます。痛いときほど休んでください。

こころも休ませてください。あれもこれも抱え込んだ思いを振り返り、「よく頑張った」と立ち止

まってください。人には行動に癖があるように、受け止め方にも癖があります。知らず知らずにつもの癖で頑張ってしまうのかも知れません。そんな頑張りの傾向を確認する道具として、ウェルビには「行動の記録」があります。なぜいつも同じストレスに悩むのだろう、と思った時、ご相談下さい。

自分の身体との葛藤



先日「ぎっくり腰」を起こされた40代の会員さんが「たくさん動いて、たくさんストレッチをしたら、早く治りますか」とご質問いただきました。「頑張れば結果がでるのではないか」。そうお感じになったのだと思います。そこで、まずなぜその痛みが引き起こされてしまったのか、生活習慣や日常動作の振り返りをしていただきました。

「頑張ったみたい・・・」年齢と共に変わっていく身体の機能とお気持ちのギャップ。同世代の私も同じ葛藤を持ちます。なまじ（？）コンディショニングの方法を知っているだけに、あれもこれも試します。たくさんすれば早く治るのではないかと、忙しい日常に支障が出てはいけないとあつち引つ張ったり、こつち回してみたり。ところが結果は次の日更なる痛みとなつて返つて来る場合があります。「ちょっとしんどい」と悲鳴を上げているのに、「頑張るトレーニング」でさらに緊張

を与えているのです。何も考えないで水中ウォーキングを1レッスン入り、皆さんと大いに笑って水かけして、気持ちを解放した方が楽になる時もあるのです。

「強い痛み」は身体からのメッセージです。まずはその声を聞いて今までの頑張りを振り返り、一旦頑張りをおストップ。そして、少しずつ身体を動かす事・その結果をご自身で確認しながら、次の手を打つことをおススメしたいと思います。

動かさないと動かなくなる

さて、この「次の手」とは何か。ここからはよいよ「薬をしない」について解いて行きたいと思えます。

強い急性期の痛みが治まり、慢性期に入ってから状況と考えるください。強い頑張りによって痛んでしまった筋肉の修復が完了しました。この時点でも「痛み」や「こわばり」は感じられます。修復していかない痛みなのか、動かさない事による筋力の低下や血行不良によるだるさ・痛みなのか判断をつきかねます。痛いからと動かさないと、筋肉への刺激が減少し、身体は「もう使わない」のメッセージを受けとります。刺激のない筋肉には、筋肉を作る為の材料は届かなくなり、代謝能力が衰え「筋肉がやせた」状態になります。脳からの指令を伝達する回路も錆び付き、思うように

動作ができなくなり、動かすことが億劫になります。億劫になった身体は、ますます代謝能力を低下させ、動かさない↓動かさないと動かなくなる↓もっと動かなくなるの悪循環に入ってしまうのです。こういった現象を「廃用性症候群」と言います。

高齢者の転倒↓骨折↓入院↓安静↓寝かせきり↓筋力低下↓歩かない↓歩けなくなる↓寝たきりになる。骨折は治ったのに歩けなくなる、寝たきりになると言う現象も「廃用性症候群」です。風邪やインフルエンザで2、3日寝込むと、足がフラフラしますよね。これも「廃用性症候群」の1つです。



「痛いから出来ない身体」と思っていた

「薬をしない」は「億劫だからと動かさないので」と、どんどん動けなくなってしまうので出来ることから始めませんか」のご提案です。元気になんでも出来る身体作りではなくて、日常生活を少しでも快適に過ごしていただくための「薬をしない」運動習慣。

ケア教室70代会員さんのお話です。プールに入会される以前は、足が痛いのでおうちでじつとされていました。暖めれば良いと聞いたのではずっとこたつに潜り込んでいたそうです。階段の上り下りが出来ず、ご自身では「痛いから出来ない身体」と思われていました。じつと動かなければそれ以上の痛みは避けられません。

しかし、糖尿病などの改善のためにと、お医者さんの後押しもあり、プールに来ていただいた結果、階段の上り下りが出来るようになったのです。その後これほど改善するならとフリー遊泳もご提案されましたが、ここからは水温・年齢を考えて「頑張りすぎ」と判断され、今は週1回のケア教室を楽しく継続されています。

(2009年度成果集より)



膝が痛い

次は膝の痛みを持つ会員さんのお話です。どうしても痛みが緩和されない、水中ウォーキングをしても、整骨院に行っても、針治療をしても、思ような結果が得られない。そんな焦るお気持ちの思い、小プールの個別教室をおすすめしましたが、時間帯などの問題で水中ウォーキング教室がやはり参加しやすいとのこと。

ウォーキング教室でお会いすると様子をお伺いするのですが、なかなか痛みが取れません。ゆっくりお話しをお伺いしたところ、「今すぐ痛みをとりたい」との願いでいろいろ試されているそうです。お医者様からは「年齢ですね」と言われ、「ひどい状態ではない」ので、特別な治療をしてももらえないとのこと不安でした。この会員さんのように「年齢だから」の膝の痛みは、「変形性膝関節症」です。「変形」とつくのは確かに加齢による軟骨のすり減りが原因で、すり減った軟骨が若い頃のように戻ることありません。しかし、症状に応じた適切な治療で症状の悪化を遅らせ、痛みを緩和することはできるのです。幸いお医者様から「ひどい状態ではない」とお話しいただいたので、少しでも日々のケアで改善していただきたいとお家でできるストレッチやトレーニングをお伝えしました。



しかし、お伝えしたトレーニングはなかなか時間が取れないとのこと。そして時間以上にトレーニングができない理由は「痛いから」だったので。会員さんは「1回やってみて、ちよつと痛い」と怖くなる」とおっしゃいます。「もっと痛くなったらどうしよう」。

ストレッチの際、いつも縮んでいる筋肉を伸ばします。硬くなった筋肉を引っ張ることで最初は痛みが生じます。動かしていない関節はこわばり、動かし始めはゴリゴリ音がすることもあります。体重をのせることがつらいのに、力を入れるなんてとてもこわい。

何回すればいつ良くなるのか・・・ひどくならないのか・・・意識はどんどん痛みに集中し、ちいさな痛みにも不安になります。これがストレスなって益々身体が緊張して、筋肉がこわばり・・・。

しかし、「動かさなければ動かなくなる」のです。傷んでいる部分のズキンとくる痛みでなければ、少し痛くても続けて下さいとお伝えしました。その後様子をみてやりすぎたのか、大丈夫か確認してください。自分の力を使ったトレーニングで、身体が故障してしまうほどの障害にはなりません。1度に100点のトレーニングをするのではなく、少し動かしてみよう様子を見て下さい。少し動かすことで、筋肉や関節の血流が良くなり、たまっていた老廃物が排出され、痛みが緩みます。

お話が進む中のご提案しました。太もも前の筋

力UPのためのヒザ伸展トレーニングについてです。10秒力をいれるところをまず5秒から始めてみましょう。後で痛くならなかったらOKで、痛みが出たらもう少し緩いところから始めてみましょう。5秒が10秒できるようにになったら改善です。「今すぐ痛みをとりたい」と結果を急がず、小さなハードルをひとつずつクリアしていただきたいと思えます。「プールサイドに上がるのもつらい」とのお話。まずプールサイドに楽しく上がることをお伝えしました。そしてウォーキング教室の継続を続けること。ひとつひとつの動きを丁寧に、関節の曲げ伸ばしを意識して頂くことをお話ししました。最後は「頑張らないこと」。成果が出るのは個人差があると思えます。ご心配、ご不安は伺い続けたいと思えます。



私達はプールでの動きを始め、ゆつくりらくらくボール体操や、様々なストレッチやトレーニングをお伝えするのは、皆さんが最もご自身の成果として感じていただけるものを見つけていただきたいと思っています。「はじめに方法ありき」でなく「その方のための改善方法」です。これなら生活の中に取り入れられる、レッスンの中で意識できる、そして「やってみたら楽になった」、とご自身の成果を感じて頂ければ、継続につながります。継続は次の改善やご自身の体調管理になります。こうして積み重ねたことが、「頑張りすぎず楽をしない運動継続の応援」になればと思っております。

「頑張りすぎず楽をしない運動習慣」

「頑張らないで下さい」

私は、ご入会いただいた方の新入会説明会で必ずこの一言をかけさせていただいています。

ウォーターフロア教室の会員さんの多くは50代以降の方です。この世代は、戦後の混乱期から高度成長期の日本を支えてこられた、「頑張ること」「努力すること」「弱音をはかないこと」「迷惑をかけること」を信条として息づいてこられた世代です。何もお声をおかけしなくても「月8回来ないとあかん」、「コーチや他の人に迷惑かけたらあかん」、「いっしょの動きができるようになりた」と間違いく頑張ってしまうと思います。

この「頑張る」という日本人の精神論を「頑張らないで下さい」と声をおかけするのは、頑張った今までの人生を否定しているわけではありませぬ。「ここではもう、頑張らないでいいですよ。」とお伝え、少しだけ楽にこころと身体を解放して頂きたいと思っています。「楽しい」「ホッとする」「スッキリする」そんな言葉がお口から出るようになったら嬉しく思います。

そして、次に「楽をしない運動習慣」です。まずはお選び頂き、継続して頂いている教室で「ここに来てからこそ、自分の身体を見つめることができる」ようにサポートします。困った時はその方に合わせたメンテナンスの方法をお伝えし、効果を追いかけさせて下さい。「歩くのが楽になった」「腰の痛みが改善した」そして「痩せて身体が軽くなって動きやすい」「ここに来てからこそ、今の状態を維持できている」「元気でいられる」とのお言葉をお聞かせ頂けるようサポートします。

このウェルビで、継続頂いていることが喜びとなりますように、日々の健康づくりの応援となりますように、「頑張りすぎず楽をしない運動習慣」を応援させていただきます。

福池 佐知子



会員さんからの声

「老いた新人カッパのひとり言」

水口町

N・O様

八十路を目の前にして、当Well・Beへ通
い始めて約2年、長年水との付き合いを忘れてい
た体に“水との付き合い方”をコーチの方々に教
わり、少しは水にも慣れた様です。又膝関節（約
15年前膝関節炎で手術）の方も少しでも長距離
歩ける様になると思い主目的で門を叩いたのですが、
こちらでも幾分かは良好な気がします。（何分にも各
関節の部分が古いのです）何事も継続が肝要だ
ろうと思っています。今では日常生活のリズムの一
環として欠かせない予定の一つとなり、熟年世
代との交流の時を過ごさせてもらっています。
何時まで続くか判りませんが、五尺の体と相談
しつつ、月8回 年間100回を目標に、コーチ
の方々や仲間の皆様から活きる力を戴き乍ら頑張
りますので、宜敷く。



コーチより

2年前、100mほど歩いたら脚が痛くなり、
陸上での歩行に不安をお持ちになりました。退職を機に、
足の健康のために・・・とご入会下さいました。脚
の筋力の低下が姿勢の崩れに繋がり、長時間座つ
ているのもおつらい様子でした。

朝の水中ウオーキング教室は女性会員様が多く、
ご体験やご入会頂いた男性会員様は、まず圧倒さ
れます。そんな中、マイペースで週2回、無理せ
ず参加され、いつの間にか、すっかりウオーキン
グ会員様のお一人として溶け込んでくださいまし
た。朝は、にっこり『おはよう』と・・・帰りも
『さよさら』とプールサイドで声をかけてくださ
います。

春、秋の田んぼの忙しい時期には、無理をされ
ているでしょうね。腰に痛みを感じておられる
日もあります。けれど水の中で動くことで、体重
の体への負担が少なくなり、陸上で緊張している
筋肉が緩み、力が抜けます。身体の力が抜けると、
こころの緊張が緩み、会話が弾んだり、自然と笑
顔がこぼれます。水かけタイムでは、いつもコー
チから遠慮なく水をかけさせて頂いています。穏
やかな方ですが、プールの中ではちょっとだけや
んちゃ坊主に変身して頂き、本気で水の掛け合い
をし、一緒に笑いたいと思っているからです。二
人でペアを組んで回転しながら行うウオーキング

は、何度も組ませて頂いています。ゆっくり肩を
回して回転することが、肩甲骨や背中筋肉のほ
ぐしに繋がると考えるため、お一人で歩いておら
れる時にはお声をかけさせて頂きました。

体調管理は日々の生活習慣の積み重ねだと考え
ます。決して運動を貯めることはできません。『気
持ちはいいこと』『楽しいこと』は、無理しなくても
続けやすいものです。朝起きてご飯を食べて歯を
磨く・・・毎日の習慣のように水中ウオーキング
に来て運動を継続して頂きたいと思っています。

平田 直美



コーチ紹介

茂田裕二

担当教室 夜のウォーキング(金曜)・歩行改善教室

～4年ぶりにウォーキング教室に帰ってきました！！～

6月より、4年ぶり？にウォーキング教室に入らせてもらうことになりました。久々に入水して感じたことは、「ウォーキングってこんなにしんどかったっけ？」です。

でも僕のことを覚えてくれている会員さんがいて本当にうれしく思いました。ただ、ウォーキングの流れを覚えているはず！と思っていましたが、忘れていました（苦笑）。

これは現在の会員さんの中には知らない方がおられると思うのですが、以前は今と音楽がちがいました。我々は「シネマ」と呼んでいたのですが、有名な映画の音楽を組み合わせたものを使っていました。スターウォーズや007のテーマがとてもお気に入りです。新しくウェルビオオリジナルの音楽ができてからも僕は「シネマ」を使わせてもらっていました。なので、ウォーキングの勘がもどってきたら「シネマ」を使って、みなさんに歩いてもらいたいと思っています！よろしくお願ひします！

（木曜日の朝ウォークでシネマ使用中！！水かけは「ロッキーのテーマ」です）

ご存知ですか？水中ウォーキング教室入門教室ができました！！

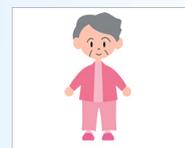
大プールでの水中ウォーキング教室はちょっと怖い・・・。

大人数の教室ではちょっと不安・・・。

そんなウォーキング初心者のための短期教室が出来ました！！

畑仕事や草むしり、ご家族の介護でひざ痛・腰痛・姿勢が気になる方に！

水中運動は70歳になってもはじめられます。



70歳からの 水慣れウォーキング短期教室

プールの入り方から、歩き方などコーチがつきっきりで レッスンします。

水や体調に不安のある方も安心してご参加ください。

募集要項

【開催日】 毎月・毎木曜日 【時 間】 午前9：15～10：00

【定 員】 3名

【参加費】 7,750円（税込）（1ヶ月4回）

2,100円（税込）（1レッスン）

【場 所】 小プール 【持ち物】 水着・タオル・帽子

皆様の大切なご家族・ご親戚・ご近所様に、水中運動をお伝え下さい！

ワンポイント健康情報

高血圧について

高血圧は3000万人以上の日本人が罹患しているといわれています。その中で原因のはっきりしない高血圧(本態性高血圧)90%、そのうち75%は軽症又は境界型高血圧です。



我が国の死亡原因の第2位と第3位の心疾患と脳血管障害の発症には高血圧が深く関わっています。すなわち高血圧は国民病と言ってよいでしょう。

高血圧の恐いところは、ふだんあまり症状がないことです。たとえば血圧が160mmHgを越えると頭がきりきり痛むなどの症状があれば、誰でも一生懸命治療を考えるとします。しかし実際はどこも痛まず、心臓や脳に大きな障害が生じるのです。つまり高血圧の症状は心筋梗塞や脳卒中となり、自覚症状がでたときは、生死に関わる病気が進行していたということです。それからでは遅すぎるのです。高血圧は症状でなく、血圧値で早くから対処を求められている疾患といえます。

2009年1月の高血圧症治療ガイドライン(JSH2009)では

血圧の正常値は

「収縮期(最高)血圧が130mmHg未満、かつ拡張期(最低)血圧がmHg未満」



85 m

家庭血圧では

「135/85mmHg以上が高血圧、125/80mmHg未満が正常血圧」と設定されています

ここで知っ得!! 家庭と病院で血圧値が違うのは?

『白衣高血圧』…医療機関で血圧を測ると、高い数値がでてしまう現象。

白衣を着た医師や看護師の前で緊張して血圧が上がる現象を言います。

『仮面高血圧』…外来での血圧測定は正常値なのに、家庭などで血圧があがるケースです。(隠れ高血圧・逆白衣高血圧)

知らず知らずのうちに、脳心血管へのダメージを促進させてしまうこととなります。

原因①ストレスや喫煙などで職場などで血圧が高くなる人が、病院で安心したり待ち時間で安静がとれたりする場合。

原因②『早朝高血圧』夜間・早朝に高くなるケース

サージ型…寝起きに急激にあがるタイプ(脳卒中を起こす割合が3割増加)

持続型…夜間から明け方にかけてずっと高いタイプ。

予防→→家庭での血圧測定

朝起きて30分以内、降圧剤を飲んでいる人は、服用前に血圧を測定することです。

最も薬の効果の弱くなっている時間帯の測定が重要です。

血圧が気になる方は、薬を飲むようになる前に、まずは生活習慣の修正から!

日常生活・運動習慣・食習慣チェックであなたの生活習慣を見直してみませんか