



高血圧の方がいまだに多いと聞きましたが、日本ではどれくらいいますか？

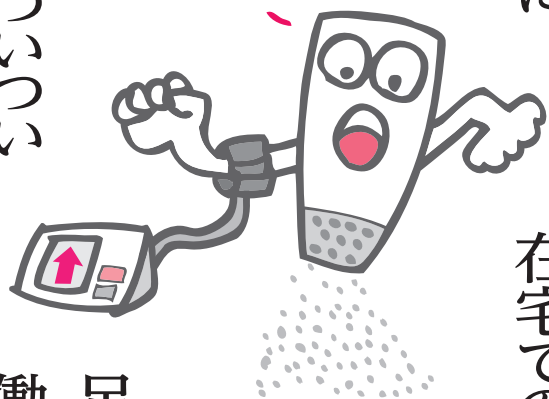


日本では、約
4300万人い
て、しかも約2

千万人がまだ放置されて
いるといわれています。脳
卒中、心筋梗塞や腎不全
などの致死性の高い病の
原因と知りながら、無症
状なのでついつい軽く見が
ちです。原因の二つに

塩分の取り過
ぎがあります
が、脳の働きと
して、塩分摂取が
幸せを感じるよう

にできているので、ついつい
過剰になりがちです。もう
一つの原因の血管が狭くな
るのもストレスによる交感
神経の働きです。そのスト
レスもついついため込んで
しまいがちです。しっかり
と意識付けが必要かもし

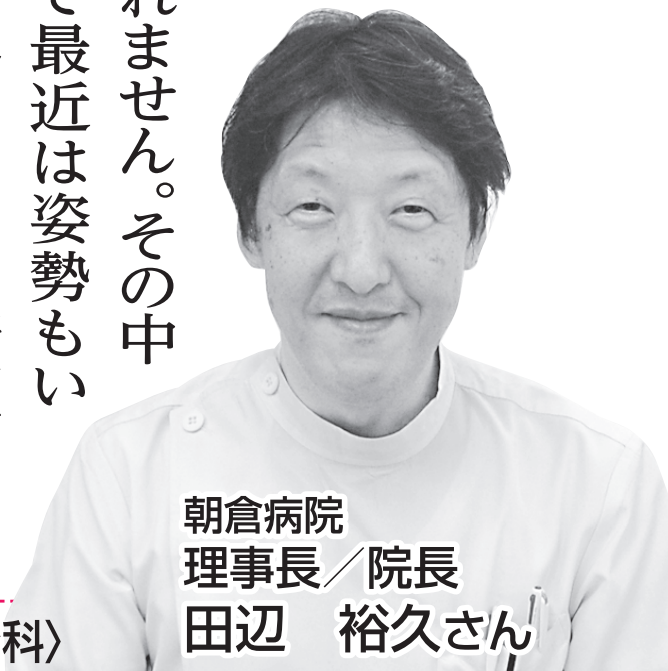


れません。その中
で最近はやさしい

われています。新型コロナ
ウイルスの影響もあって、
在宅でのパソコン作業が多

くなり、ついつい
猫背になりがち
です。猫背は肺
の圧迫で酸素不
足から交感神経が
働きます。その上に

楽だからとついつい足を組
んだりすると、血管の圧
迫でさらに血圧が上が
ります。高血圧予防には「つ
いつい」の生活を見直して
みましょう。「終(つい)の
別れ」にならぬように。



朝倉病院
理事長／院長
田辺 裕久さん