

先日、厚生労働省は平成 18 年度の  
生活習慣病予防のスローガンを発表しました。

## ウエストのサイズダウンで 健康アップ!



これは毎年発表されているもので、国を上げてメタボリックシンドローム対策に取り組んでいます。

### 生活習慣病の一つ高血圧はなぜ起こるのでしょうか？

血圧は、「加齢」や「体質」を基盤に「ストレス」「塩分の過剰摂取」「喫煙」などのさまざまな生活習慣が、複雑に絡み合って上がっていきます。

しかし最近では、「内臓脂肪の蓄積」が大きく影響してきていることがわかってきています。

例えば、高血圧の合併症というと、かつては脳の血管が破れる「脳出血」が多かったのですが、現在は「心筋梗塞」「脳梗塞」などの、動脈硬化によって起こる病気が大半を占めています。これは、内臓脂肪の蓄積によって動脈硬化の危険因子が集まってくる「メタボリックシンドローム」が増加しているためだと考えられるのです。



### 血圧を下げるために「減塩」に加え、 内臓脂肪を減らすことが重要です

血圧がきわめて高い場合や、生活習慣の改善を行っても血圧が下がらない場合は、血圧を下げる薬を使用することもあります。血圧コントロールの基本は、**食事療法と運動療法**です。

食事では、塩分と総エネルギー量を制限し、血圧を下げる効果のある「カリウム」を多く含む野菜を多めにとるとよいでしょう。

適度な運動は血圧を下げると同時に、内臓脂肪を減らして、間接的に血圧を下げる効果もあります。ただし、激しい運動は血圧の急激な変動につながるため、ウォーキングなどの軽い運動を“ゆったり、にこにこペース”で行ってください。

