

肌寒かった空気が、少しずつ暖かなものへと変わってきましたね。新入生の皆さん、遅くなりましたが、入学おめでとうございます。これから過ごすキャンパスライフが、皆さんにとってより良いものとなることを祈っています。さて、皆さんは4月に健康診断を受けましたね。健康診断後の医務室では「どうしたら血圧が低くなりますか?」「どのようなものを食べると良いのですか?」という質問を数多くいただきました。そこで、今回は「血圧」をテーマにお届けします。

### 血圧って?

血圧とは、**血液が血管壁に及ぼす圧力のこと**です。最高血圧が140mmHg以上または最低血圧が90mmHg以上、あるいは両方を満たす場合に高血圧と言われます。

### 高血圧の種類

高血圧には原因が明らかな二次性高血圧と、それ以外の本態性高血圧に分けられます。日本人の高血圧の8~9割は**本態性高血圧**であると言われています。

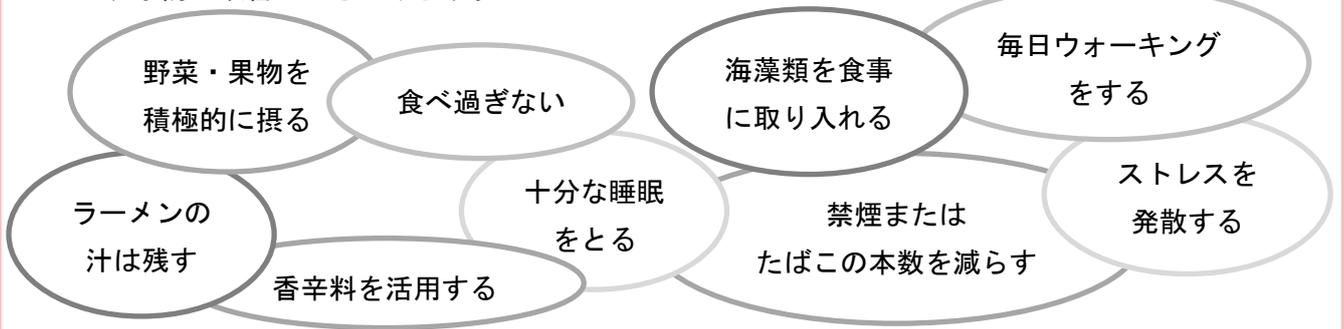
### 血圧が高くなる原因と影響

血圧が高くなる原因は様々ですが、本態性高血圧の場合は**遺伝(体質)、過剰な塩分摂取、アルコール摂取、肥満、喫煙**などが挙げられます。二次性高血圧の場合は腎臓や血管の病気、内分泌性のもの、薬の副作用などが挙げられます。また、運動の直後や緊張しているときなどにも血圧は上がりやすいです。

血圧の値が高い状態で放置すると、心臓や脳、腎臓、目などの病気になることがあります。

### 血圧を下げるには

血圧を下げるには食事(栄養バランス、減塩など)、運動、嗜好品などの**生活習慣に関わることを見直す**ことで、予防や改善につながります。



血圧はすぐに下がるものではなく、日々の積み重ねが実を結びます。「やってみたい」「これくらいならできるかも」そう思えるくらいの事から始めましょう。まずは興味を持つことと、小さなことから継続するという事が大切です。