今日も1日お元気で！

―「素敵なからだ」作りませんか―

ヘルシーオフィス　フー
代表　徳田　泰子
http://foo-df.com

Vol.117

低　血　圧

～気にしてみよう！　低血圧のこと～

★ 低血圧の症状

「高血圧」はよく聞くけれど「低血圧」は聞きなれないという方も多いのではないでしょうか。比較的若い女性に見られるものと思われがちですが、実は高齢者にも注意が必要です。

低血圧とはからだに血液を送るための圧力が弱くなり、各臓器へ送られる血液量が減少するために起こります。上の血圧が（収縮期血圧）100mmHg以下、下の血圧が（拡張期血圧）60mmHg以下の状態をいいます。生活の中で急な血圧の低下により起こる症状には気をつけねばなりません。

特別な原因がなく慢性的に血圧が低い本態性低血圧(体質)、立ち上がった時に急激に血圧が下がって起こる起立性低血圧（立ちくらみ）、食事の後、食べ物の消化のため胃に血液が集まり心臓に戻りにくくなるため血圧が下がる食後低血圧などがあります。他に症状としてはめまい、頭痛、倦怠感、肩こりなども報告されています。

★ 低血圧の困りごと

高齢者の場合、寝起きでトイレに立とうとして立ちくらみが起こり転倒してしまうケースも見受けられます。また、最近では食後低血圧が脳卒中や心筋梗塞の引き金になる可能性も指摘されるようになりました。高血圧の治療中であっても起こる場合がありますのでもしも、症状に心当たりがありましたら早めにお医者様へ相談しましょう。

一方、若い女性の間では、痩せていることにあこがれてダイエットの結果、栄養不良によって起こる低血圧があります。内面的に充実させ健康的な美しさが備わるように体重をキープできるように工夫したいものです。

★ 生活の５つのポイント

1. 規則正しい生活をしよう
2. バランスのよい食事を
3. たんぱく質（肉、魚、卵、大豆製品など）、ビタミンＥ（ナッツ類、ごま、モロヘイヤ、かぼちゃ、ピーマンなど）を摂ろう
4. 運動にて適度に筋肉をつけよう
5. しっかり睡眠をとろう

★ ３つの低血圧対策

1. はじまりは、ゆっくり動作で…急な動きは立ちくらみ、めまいの原因に。
2. 食事はゆっくりよく噛(か)んで…早食いは腸に血液が集まりやすくなります。よく噛んで消化を促し、お腹のなかへ。
3. 入浴後、脱衣所の温度管理を…入浴時は危険がいっぱい潜んでいます。脱衣後、浴室へ入るとき、浴槽から上がるとき、浴室から脱衣所への移動と行動すべてに温度差が生じます。からだへの負担が最小限となる工夫を取り入れましょう。

低血圧は、決して前面に出て目立つことはありませんが、生活の中で機会を狙っているような気がします。毎日の生活において小さな気づきから低血圧対策を実行しましょう。

新日本保険新聞で好評連載中！

豚肉とかぼちゃの辛み炒め

材　料　２人分（写真は１人分）

かぼちゃ …… 250ｇ

豚肉 …… 100ｇ

（たれ）

豆板醤 ……小さじ１

しょう油 ……大さじ１

酒 ……大さじ１

砂糖 ……大さじ１

油 ……小さじ１

白ごま ……小さじ１

作り方

① かぼちゃは、食べやすい大きさに切って耐熱皿に並べ、電子レンジで約２、３分温める。（８割程度やわらかくなるくらい）

② 合わせたたれを1/3量ほど、ひと口大に切った豚肉にからめて15分ほど漬け込む。

③ フライパンに少量の油をひき、豚肉、かぼちゃを炒める。

④ 全体的に火が通ったら残りのたれをからめて炒め、器に盛り付ける。白ごまを散らして出来上がり。