



高血圧



日本では、50歳代では約半数、70歳以上では約70%の人が高血圧だと言われている、国民病の一つと言っても過言ではない状態で、実際、今日本では、2000万人以上の方が高血圧の薬（降圧剤）を日々服用していると言われます。（つまり日本人の5人に1人が降圧剤を服用されている事になっています）

でも本当に大切なのは、薬で血圧をコントロールする事以上にベタついて隅々に流れにくい血流を、サラサラに作り変えたり～若々しくしなやかな血管を保てるよう、日々の食事内容に気をつける事や第2の心臓と言われる筋肉（足～ふくらはぎ）を強化する運動やストレスを溜め込まないよう上手に休養するとかが本当は、重要なのです！

どんなにたくさん長期に降圧剤を飲んで、入れ替わる新しい血液の材料（食事）にはなりません！（血液は約4ヶ月で入れ替わると言われます）

高血圧症も

「自分の身体は、自分で守り作り変える」
という意識をもって、あせらず、じっくり取り組む事が大切です。

※まずは、ご相談下さい！

お一人お一人に適した養生法をいっしょに考えましょう！

寒い冬の朝にご用心！！「早朝高血圧」

早朝高血圧とは？

血圧は一日のうちで上げたり下げたりを繰り返しています。通常、血圧は朝が高く夜寝ている間は低くなっています。特に早朝の上がり方が著しく、朝と夜の上の血圧を足して割った平均値が135mmHg以上、差が15から20以上あれば、早朝高血圧であると考えられます。また、降圧薬を服用して昼間の血圧が正常な人で、早朝高血圧の人は2人に1人であるといわれています。

早朝高血圧は2つのタイプに分かれます。

モーニングサージ型

寝ている間の血圧は正常ですが、起床してから急上昇して、その後血圧は正常に戻ります。このタイプは動脈硬化と起床に伴う精神的・身体的なストレスが原因と考えられています。モーニングサージのある患者は、脳卒中発症の危険性が約3倍高いとも言われています。

夜間高血圧型

睡眠中から早朝まで血圧が高い状態が続くタイプです。

このタイプは心不全や腎不全を患っていたり、自律神経障害や睡眠時無呼吸症候群の人に多いと言われています。

朝の血圧上昇のメカニズム

朝の血圧上昇は、2つのことが重なっておこります。

一つは体内時計に従って目覚める頃、血管を収縮させて血圧を上げ、体を動きやすくするように脳から指令が出るためです。

もう一つは、目が覚めて交感神経が動き始めると血圧上昇だけでなく、血管の収縮により血液が流れにくくなったり、血液が固まりやすくなるためです。

早朝高血圧が危険な理由

なぜ早朝高血圧が危険であるかということ、朝の急激な血圧上昇は、脳卒中や心筋梗塞など命にかかわる病気（特に朝の6時～10時ぐらいが多い）と深く関係しているからです。

早朝高血圧の人は、脳・心血管疾患の危険性が3～6倍高いと言われています。最高血圧、最低血圧ともに、高くなるほど早朝の危険性に関連があります。



早朝高血圧はどうすれば分かる？

早朝高血圧に気付くためには、家庭での血圧測定が非常に重要です。

早朝高血圧を診断するためには、朝と夜の血圧を何日か繰り返して測定する必要があります。

このため病院で1回測定するだけでは、早朝高血圧は見つけれません。

早朝高血圧の注意点

早朝高血圧の人は起床の仕方を、特に注意しなければなりません。

起きてすぐにトイレに行ったり、冷たい水で顔を洗ったりすると交感神経が急激に活性化して、急激な血圧上昇を招くことがあるので注意しなければなりません。

目が覚めるとすぐに起き上がるのではなく、布団の中でしばらく安静にして、軽く手や足などをストレッチしてゆっくりと起き上がりましょう。

また、寒さも血圧を上げてしまいます。このため冬などは特に血圧が高い状態ですから、暖かい布団の中からいきなり寒いところに出るなどすると本当に危険です。起きたらすぐに暖かい上着を着たり、暖房をつけておくなど寒さ対策をしておきましょう。

おすすめ漢方シリーズ 「 高血圧について・・・！」

現在わが国では、約3500万人の人が高血圧症にかかっています。

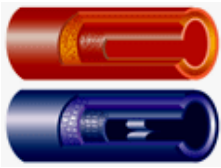
日本人の約4人に1人の割合です。

しかも、わが国の死亡原因は1位がん、2位心疾患、3位脳血管疾患ですが、この2位と3位の原因には高血圧症という病気が深くかかわっています。



高血圧症とは・・・

血圧の仕組み

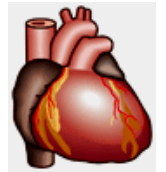


人間の体は心臓の働きによって維持しています。心臓はポンプのよつな役割をし、血液に圧力をかけることによって体中の血管に血液を循環させています。血圧とは血液が送り出される時に血管壁にかかる圧力のことです。心臓から血管に送り出される血液の量と血管の広さや弾力性によって決まります。血管には静脈と動脈がありますが一般的に動脈のことをいいます。

最高血圧・最低血圧

血圧は心臓の動きによって変化します。心臓が収縮して血液を送り出すときは高くなり、心臓が拡張して血液が戻ってくるときに低くなります。

心臓が収縮して血圧が最高になったときを「最高血圧」「収縮期血圧」と言い、心臓が拡張して血圧が最低になったときを「最低血圧」「拡張期血圧」と言います。



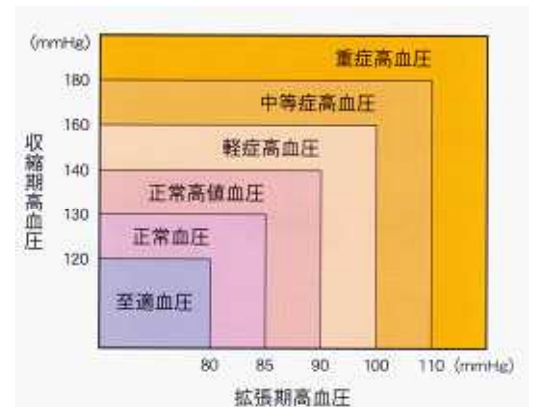
収縮期血圧に關与する因子	拡張期血圧に關与する因子
・血液を送り出す力の心拍出量	・末梢血管の抵抗
・大動脈の壁の弾力性	・血液の粘度
・循環する血液量	・循環する血液量

高血圧とはこの最高血圧と最低血圧のどちらか一方または両方の血圧値が、正常とされる基準を慢性的に超えた状態が続くことを言います。

血圧が上がる要因

血圧を上昇させる要因は下記のものと考えられます。

- ・血管の内腔が狭くなることによって、血液が流れにくくなり血液の勢いが増す
- ・血管が弾力性をなくし、血液の圧力を吸収しにくくなる
- ・血液が粘り気を帯び血液が流れにくくなる
- ・激しい運動などを行うことにより循環する血液量が増え血管壁にかかる圧力が高くなる
- ・寒さやストレスなどにより血管が収縮し、血液に強い圧力がかかる



逆に睡眠時やリラックスできているときなどは、たくさんの血液を必要としないため、心拍数が減り血圧も下がります。

血圧は自律神経によって、必要に応じて上げ下げを自動的に調整しています。

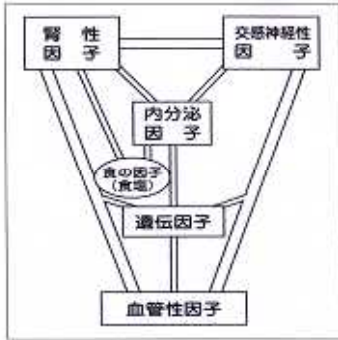
なぜ高血圧症は怖い？

高血圧症には自覚症状があまり無いため、気付かずにそのまま生活している人が大勢います。症状として頭痛、めまい、耳鳴り、肩こり、動悸、息切れなどがありますが、高血圧症の怖さは、高血圧症そのものより高血圧が続くことにより気づいたときには、いろいろな臓器の血管に障害が起こりやすくなり特に脳、心臓、腎臓に深刻な障害を起こしやすく、手遅れになると命にかかわることが多いことです。このため高血圧症は「サイレントキラー」と呼ばれています。

高血圧症の種類と原因

高血圧症は原因がはっきりとしている「二次性高血圧症」と、原因がはっきりとしていない「本態性高血圧症」の2種類に大きく分けられています。

高血圧の患者の9割が「本態性高血圧症」といわれています。



・本態性高血圧

本態性高血圧の場合、原因はハッキリしていませんが、遺伝的要因と生活習慣などの環境要因など、いくつかの要因が複雑に絡んで起こるといわれています。(高血圧のモザイク説：左図参照)

・二次性高血圧

二次性高血圧は原因がはっきりしています。

その原因は主に下の4つに分けられます。

腎性高血圧	内分泌性高血圧
血管性高血圧	神経性高血圧

高血圧症の現代医学での治療は・・・

降圧剤が基本になり、作用の仕方により大きく2つに分かれます。

末梢血管を広げる薬

血管に作用して血管を広げたり、血管収縮にかかわるホルモンや神経の働きを抑えて血液循環を改善して血圧を下げます。

カルシウム拮抗薬、アンジオテンシン 受容体拮抗薬、ACE阻害薬、 遮断薬があります。

血液を含む体液の量を減らす薬

心臓への負担を減らして血圧を下げる働きがあり、利尿薬、 遮断薬があります。

現代医学では、正常範囲まで血圧を下げることを目的に降圧剤を使用しますが、単に血圧を下げることで全てが解決するかというところではありません！！

高血圧症に対するホノミ漢方治療は・・・

高血圧症の改善には・・・サイロ・サイロヤング錠の上手な使い分けを！！

このサイロ・サイロヤング錠を構成する生薬が、高血圧症対策を考える上で大切なポイント「血圧」「腎」「神経」「血管(血液)」に対し、どのように働くか見てみますと・・・

	サイロ	サイロヤング錠
血圧対策	シャクナゲ葉	釣藤鈎
腎対策	シャクナゲ葉	黄 柏
神経(鎮静)対策	吉草根・川 芎	釣藤鈎・川 芎
血管(血液)対策	川 芎(槐 花)	当 歸・川 芎(芍 薬・地 黄)
特 長	高血圧症(軽症)や高血圧に伴う症状を改善するために考え出された生薬製剤です。	身体の虚弱な人が高血圧に伴ってのぼせ・肩こりなどの症状を訴えるような時に使用することのできる漢方薬です。



このように、サイロ・サイロヤング錠は単に血圧を下げるお薬ではなく、高血圧を引き起こす種々の要因に対応する生薬を組み合わせて、高血圧に伴う症状を改善しながら、その方にあった血圧にしていくよう考え出されたお薬なのです！！



天然・国産のクロレア
毎日入れ替わる
血液を作る最良
の材料(食事)！

バイオリンクCK-5 1000粒 9660円



イチョウ葉エキス
血流を良くしながら
若々しい、しなやかな
血管を作る！！

GBE-24 140粒 9660円