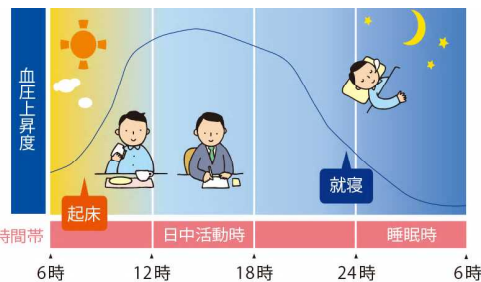


## 高血圧より血圧サージが危ない!!

血圧は1日の中でも変動します。この血圧の変動が大きな波のように上下して、血管にダメージを与える「血圧サージ」が注目されています。健康診断で高血圧といわれたことがないのに、早朝に急激な血圧が上昇する血圧サージの人が増えています。血圧サージの人は高血圧の人より脳卒中や心筋梗塞などを引き起こすリスクが1.4倍も高いという報告があります。血圧サージは正常血圧の人の10~15%の人が該当するといわれています。血圧は、夜中が低く朝から上昇して、正午頃に一番高く、その後、徐々に低下していきます。食事やトイレ、運動などの日常生活でも高くなることが知られています。特にストレスによって交感神経が興奮し、動脈をキュッと締めつけ、急激に血圧が上昇することが血圧サージの原因です。この急激な血圧上昇が早朝に起こり、最高血圧がふだんより50くらい高くなります。寒さもストレスの一因で、寒いと交感神経が興奮し血管の収縮が強くなります。一般的に夏の血圧より冬の血圧が高くなります。これからさらに寒さが増し血圧変動が起こりやすい時期となりますので要注意です。



## ガンがなくなれば平均余命は延びる?

厚労省のデータをもとに算出するとガンがなくなった場合は男性3.78歳、女性2.29歳の延びにとどまるという結果です。意外と延びないものなのです。ちなみに死因の第二位である心疾患がなくなったと仮定すると、平均余命は男性1.44歳、女性1.37歳しか延びません。さらにガンも心疾患も脳血管疾患もなくなったと仮定しても平均余命は男性7.16歳、女性5.88歳の延びにとどまるのです。平均余命は病気に依存するのではなく、それまでの生活習慣やどれだけ健康を維持するために病気予防ができたかに依存します。病気になってからどうしたらよいか心配するのではなく、病気にならないためには今どのような生活をしたら良いかを考えてみて下さい。



## 体温が36℃未満の人は37.9%も

ある研究所のアンケートにおいて、平熱を調査した結果、体温が36℃未満の人が37.9%でした。男性より女性の方が体温が低い人が多く、36℃未満の女性はどの年代も4割を超えています。60代の女性では47.3%と約半分は36℃未満という結果でした。体温が低いことは必ずしも冷えにもつながります。体温は我々の食べ物を元に作られるエネルギー量と一致しています。つまり体温が低いということはエネルギーが不足し疲れやすい体であるということです。また免疫力についても体温が1℃下がると免疫力が30%以上低下するといわれているように、低体温は感染症やアレルギー、ガンの発症につながります。筋肉や肝臓、胃腸を元気にすることが体温を上げる近道となります。



河北仙販 第6回私の新聞オーディション入選作

