

ほぼ健康な方を対象とする

高血圧の原因と対策

小西和憲

免罪符

- 筆者はインターネット・エンジニアであり、医学をちゃんと学んだことはない。 歳も取り、近年、健康を害する兆候を観察したので、ネットで情報収集したものをベースに、自ら実践した上で、本資料を作成した。
- このプレゼンは既に病人となっている方を対象としていません。ここで勧める健康法を実践して、仮に、病気を発生したり、病状が重くなっても、筆者は責任を取りません。

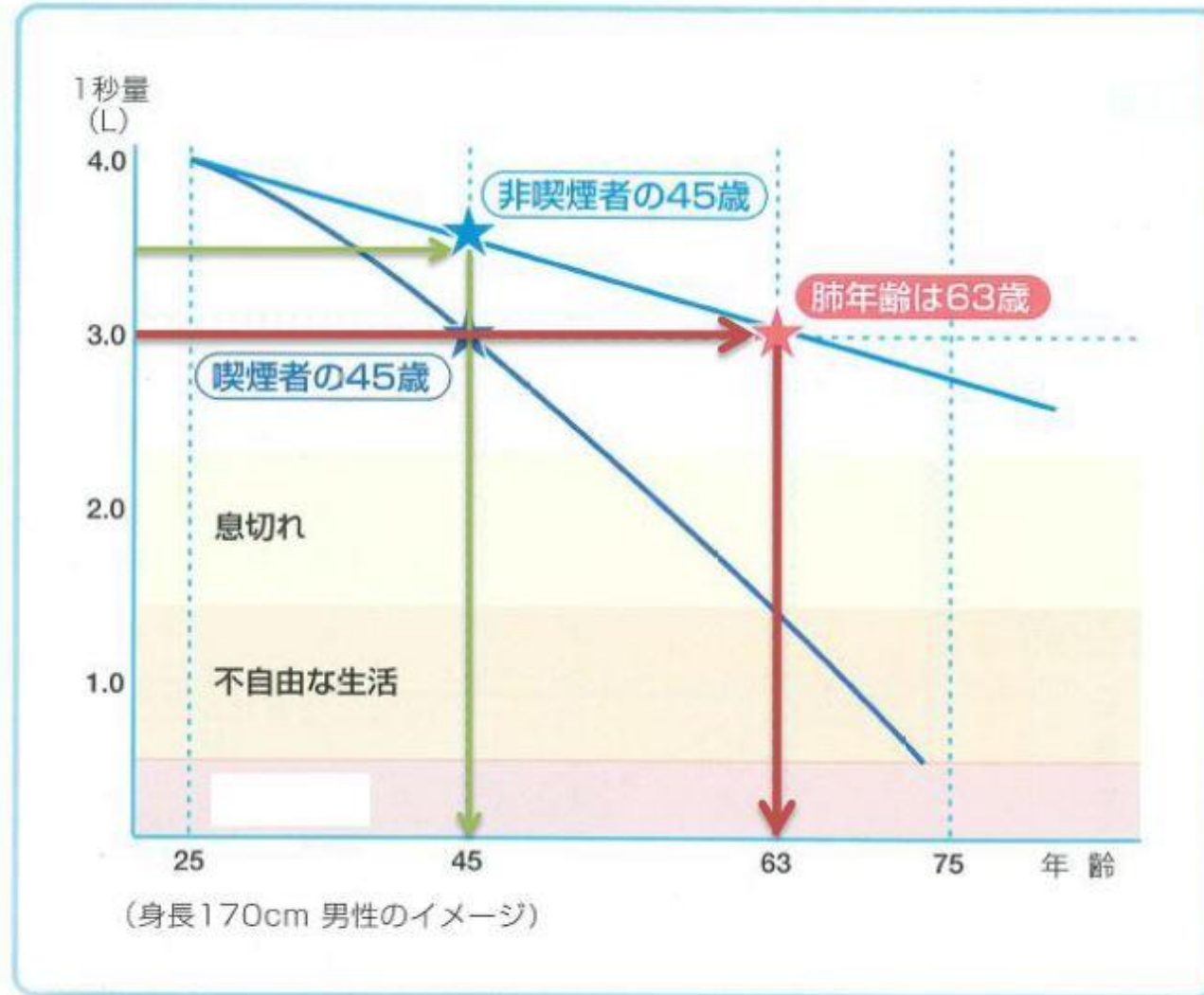
高血圧とその原因

- 高血圧とは、必要とする酸素・栄養等を臓器・筋肉へ送り届けるために、血液を勢いよく発射する状態である。
(注：心臓より上にある脳へ、大量の酸素を送る必要がある)
- その主な原因は、
 - 肺機能が弱り、十分な酸素を血液に送り込めない、
 - 血管が細くなってしまった、
 - 血管の内側に石灰や脂が付着した（動脈硬化）、
 - 塩分と同時に、水も吸収され、血管内の液体（=血液）が増える（～**血圧は血管内の現在の血液量と血管に入る標準容積の比率で決まる**）
 - 塩分の取り過ぎ
 - 腎臓が悪くなり、塩を排泄できない
 - ストレスが高まった。

肺を元気にする方法

- 有酸素運動を頻繁に行う（週に数回）
 - 30分くらい連続して、
 - 中程度の強度で、
 - 腹式呼吸（腹を膨らまし、凹まし）をしながら、
 - 酸素を使う筋肉運動（ジョッキング・サイクリング等）を行う。
- 有酸素運動をすると、
 - 肺のブドウ状の「肺胞」が復活する
 - 赤血球の主成分「ヘモグロビン」が増える
- 最初は10分の散歩でも有効で、足の筋肉が動き、末端の血液を心臓に戻す助けをします。

1秒間に吐ける息の量：喫煙者 vs. 非喫煙者



血管を元気にする方法（概要）

- **血管の詰まりを（少しづつ）取り除く**
 - ～悪玉コレステロールの残骸を善玉コレステロールで溶かす。
 - ～同様な例として、**手についた黒い（悪い）機械油は（同類の）（善い）天ぷら油で洗えば直ちに綺麗になる。**
- **血管をマッサージする！**
- **塩分を減らし、血管の縮みを解消する**
 - ～塩分を摂り過ぎない
 - ～腎臓を健康にして、不要な塩分を排出する

動脈硬化 = 酸化LDL + 白血球が動脈に蓄積



HDLコレステロール

善玉のHDLは、動脈に蓄積された悪玉のLDLを回収して、肝臓へ戻す



肝臓

LDLコレステロール

コレステロールは肝臓から全身に運ばれますが、余分な分は動脈の壁に入り込む

LDLの数値が高いと…
動脈硬化のリスク

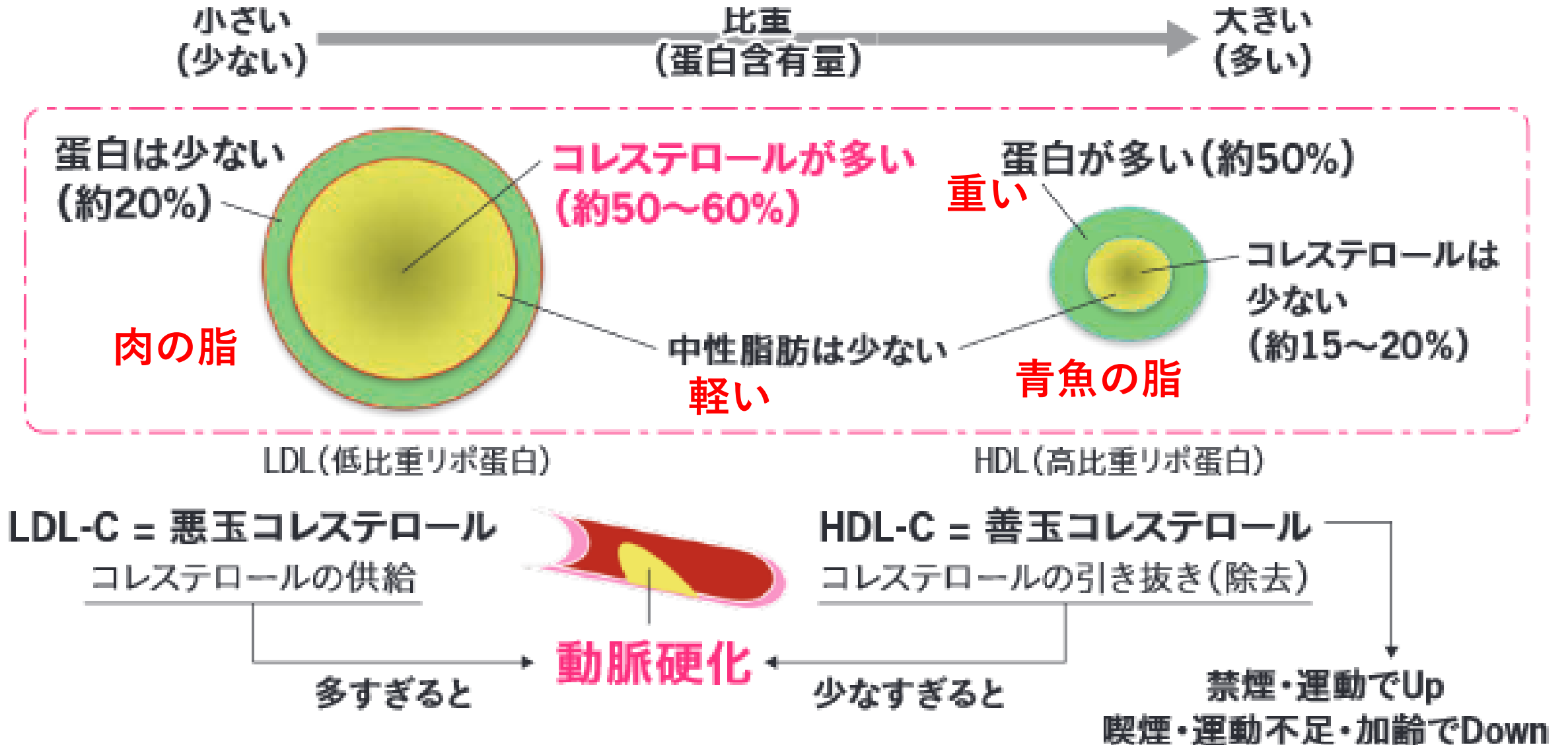
回収 ↑ 運搬 ↓



動脈に蓄積されたコレステロール

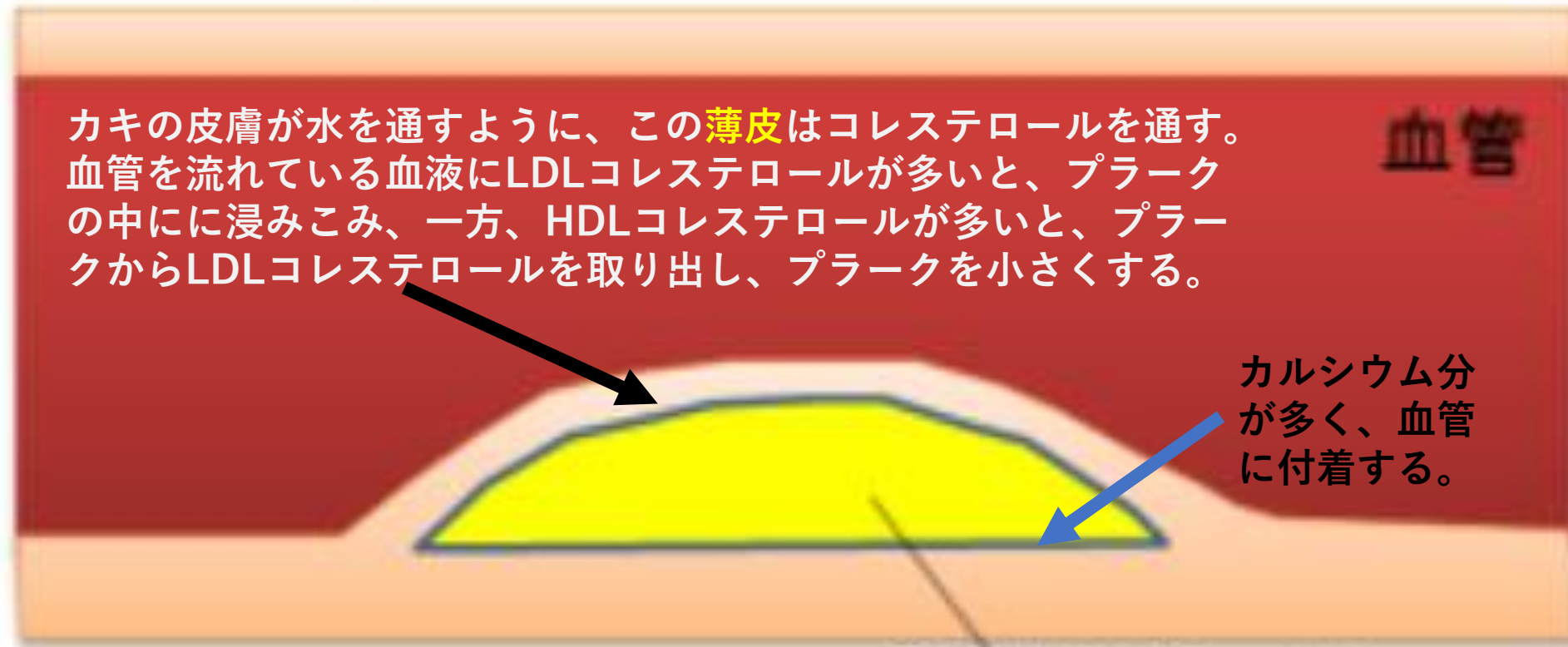
コレステロール

High / Low Density Lipoprotein-Cholesterol の役割



動脈に蓄積されるプラークの構造

～ 歯石・歯垢に似ている



歯槽膿漏や筋肉の傷で発生する（過酸化水素のような）**活性酸素**により錆びた、**酸化LDLコレステロール**を白血球が食べ、プラークとなり、血管に付着する。

粥腫（プラーク）

血管マッサージ

岡山大学医学部元教授で、森永ヒ素ミルク事件の際、原因はヒ素にあると、最初に発見した妹尾先生が提唱した。
エコノミー症候群への対処法としても活用されている。

西高同期の正路さんの恩師。



血管マッサージを実践する妹尾さん

リラックスして、ストレスを下げる

「ストレス」は瞬時に血圧を上げる。 ストレスを受けると、それに対処するため、脳は活動量を上げねばならず、それに必要な血液を確保するため血圧を上げます。また、ストレスが去れば血圧は下がる。

ストレスが長期化すると慢性的な高血圧症になる。血圧は簡単に上がる、一方、森の中を歩く、ゆったりした気分で深呼吸する、などで簡単に下がるので、日常生活の中にこうしたリラックス時間を持ち・血圧を下げる習慣を身につけることが大切です。

お勧め：少し疲れた臓器をマッサージする

- 2020年5月の緊急事態で、スポーツジムが休業となった際、ジムで使用している Senoh社のベルトバイブレーター（定価22万円）を購入した。この機械を毎日30分間程度利用している。
- 私は2年前の健康診断で、
 - (1) 心臓弁に石灰が付いているようで、近いうちに息切れが起こるかも？
 - (2) 胆石が出来ているかも？と再検査を勧められた。
- このため、心臓と胆のうを直接マッサージしている～この効果とは断言できないが、心臓や胆のうで痛みを感じたことは未だない。



これ

結び

肺の弱りや動脈の劣化は慢性的な高血圧症の原因となります。
本稿では、高血圧の原因を説明し、その対策を述べました：

1. 有酸素運動を頑張りましょう。
2. HDLコレステロールを多く含む食品（青魚、ゴマ等）を食べましょう。
3. 血管マッサージをしましょう。
少し疲れた臓器をマッサージしましょう（指圧のように）。
4. 食塩を取り過ぎないように！
5. 既に病に罹ったのではないかと思われる方は、本稿に頼らず、直ちに医師に診断してもらうこと。

謝辞

- ド素人の筆者が書いた原文を、ニューヨーク在住の医師 新田和子さんと、筆者の30年前の部下・斎藤博徳氏が読んでくださり、本稿が出来上がった。
- 新田さんはプラークの危険性を教えてくださった。これは筆者の次回講座「心臓病？」で扱わせていただきます。
また、**血圧=血管内の現在の血液量と血管に入る標準容積の比率**であることを教えてくれた。
- 斎藤さんは、肥塚さんと同じく、温熱療法（テルミー）の治療所を神奈川県で開業している。本稿を丁寧に読んでくれ、詳細な修正案を頂いた。とりわけ、「ストレスの仕業と解消」を追記すべきとし、追加文章案も書いてくれた。彼のような優秀な若手に支えられて、今日の私があることを実感した。