

薬を飲んで安心していませんか？

月号 9月 整体号 9

高血圧と向き合う

沈黙の殺人者

サイレントキラーとも呼ばれ、気付かないうちに血管や心臓にダメージを与え、予測され、そのうち900万人もの人が受診していると言われています。よく、高血圧の薬は飲み始めると止めることができなと言われ、現在高血圧の人は自分がどうして高血圧になっっているかご存知ですか？

現代では最高血圧が140mmHg（ミルメートル水銀柱）（または最低が90mmHg）を基準としていますが、本来、血圧は血液を体内で循環させる役割なので、身長が低い人より高い人の方が血圧が高いのが普通です。また、年齢を重ねると血管の弾力性が低下し、血流が悪くなったり自律神経の働きが低下するのので、圧を上げて循環させようとなります。

現代医学では

本態性高血圧：遺伝・食事・肥満などによるもの
二次性高血圧：心臓の血管や腎臓内分泌の異常によるもの

の二種類に分けられますが、全体の9割を占める本態性についてのお話です。

中医学で分ける三つのタイプ

① 赤ら顔で最大血圧が高い
中年に多いストレスによるタイプ
イライラ・ほてり・頭痛・めまいを伴うことが多い

② ふくよかで最小血圧が高い
コレステロールや中性脂肪が高い、ドロドロ血のため滞るタイプ
めまい・頭重・冷え・肩こり・吹き出物を伴うことが多い

③ 慢性高血圧
過労・体力不足・高齢の人に多い。エネルギー不足タイプ
水分代謝が悪いタイプ
息切れ・疲労感・動悸・耳鳴り・物忘れなどを伴うことが多い

他にも細かく分類できますが、皆さんはどのタイプでしょうか？

基本的な対処法は現代医学と同様、塩など食事管理・運動・節酒・禁煙など生活習慣の改善です。中医学では更に高血圧に限らず病気になる原因には職場や家庭環境・季節・天候など地理的条件、喜怒哀楽などの心理的条件なども考慮されます。例えば、身体に良いと言われる食べ物を摂っている、家庭内不仲などがある、悪かったり、家庭内不仲などがある、改善が難しいこと、あるいは、それでも体質別・タイプ別の養生法を知っているの知らないのでは、病気と向き合う姿勢が違っている、と思えます。

ぜひ、参考にしてみて下さいね。

つぼのツボ

- ① **ストレスタイプ** (肝鬱化火)
足三里、行間、内関
- ② **ドロドロ血タイプ** (痰湿中阻)
足三里、中腕、豊隆、陰陵泉
- ③ **エネルギー不足タイプ** (腎精損虚、心脾両虚)
足三里、三陰交、太谿、懸鐘、公孫、内関

足三里 あしざんり
膝の皿の外側すぐ下のくぼみから、外くるぶしに向かて指3本分下。

豊隆 ほうりゅう
ひざの皿の外側下のくぼみと外くるぶしの最も高いところの前のくぼみを結んだ線の中点。

陰陵泉 いんりょうせん
すね前の骨の内側をすり上げて行き、膝の内側にある骨の下。

三陰交 さんいんこう
足の内くるぶしの指4本分上。

懸鐘 けんしょう
足の外くるぶしの指4本分上。

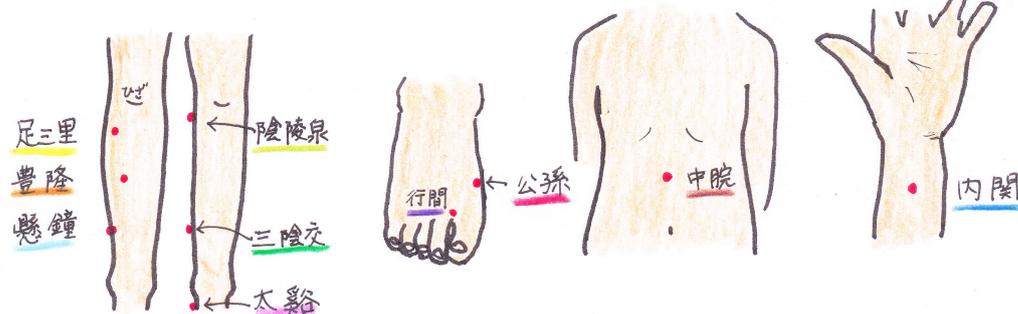
太谿 たいけい
足の内くるぶしすぐ後ろ、アキレス腱とのくぼみ。

行間 こうかん
足の親指と人差し指の間、草履の鼻緒のところ。

公孫 こうそん
足の親指のつけ根の骨の後ろから親指幅1本分。

中腕 ちゅうわん
おへそとみぞおちを結んだ線の真ん中。

内関 ないかん
手首内側のしわの中央から、ひじに向かて指3本分。



日常生活で気をつけること

- ・ **食事に気をつける**
 - ・ 好き嫌いがあっても、偏らないように。濃い味、脂っこいもの、辛いものは控える。豆、ごま、海藻類、野菜、果物、小魚を摂る。
 - ・ 食塩など精製塩は控え、自然海塩にする。
 - ・ 甘いものは血液の粘りにつながるので控える。
 - ・ 青魚を食べると血液の粘りを防ぎ、血栓を予防する。
 - ・ 日本酒なら1合、ビールなら缶ビール1本まで。
- ・ **夜更かししない**

① **ストレスタイプ**は
ずっと緊張状態で「気」の流れが悪くなっています。「気の流れ」を良くすることがポイント。

② **ドロドロ血タイプ**は
飲食不節あるいは脂っこいものを食べすぎて新陳代謝が低下し、「気血」の流れが悪くなっています。有酸素運動を取り入れ、(毎日30分程度)「血液サラサラ」を目指しましょう。

③ **エネルギー不足タイプ**は
体力の消耗や加齢による人間の活力・自然治癒力が低下していたり、長期的に思い悩むことで自律神経が失調しています。「腎を補う」のがポイント。

高血圧が続くと、脳出血や脳梗塞、心筋梗塞、腎不全、眼底出血のリスクが高まります。1000人あたりの年間脳卒中発症率

最高血圧175(中等高血圧)の人 0.27%

125(正常血圧)の人 0.18%

中等高血圧の人が50才から30年間、その血圧で発症確率は8.1%、正常血圧の人では5.4%というデータがあります。

降圧剤で血圧が下がると、血流が悪くなり、白内障や緑内障、認知症やうつ病のリスクも高まるのです。

だからこそ、なるべく薬を服用しないで、日々の生活習慣を改善するのが重要です。

食材

① **ストレスタイプ**
そば、玉ねぎ、らっきょう、ねぎ、大根、かぶ、パセリ、舞茸、ゆず、シナモン、ゆり根、ジャスミン、菊花 など

② **ドロドロ血タイプ**
青魚、いか、椎茸、玉ねぎ、ニラ、納豆、酢、梅干し、梅肉エキス、チンゲンサイ など

③ **エネルギー不足タイプ**
鶏肉、うなぎ、魚、スズキ、米、黒豆、大豆、山芋、かぼちゃ、椎茸、黒ごま、松の実、くるみ、なめこ など

