

## 「仮面高血圧」に注意 - 高血圧治療ガイドライン改訂にあたって -

日本高血圧学会は5年ぶりに「高血圧治療ガイドライン」を改訂した。

日本の高血圧患者は約4000万人と推定され、肥満やメタボリックシンドロームをあわせもつ人が増えていることや、未治療者や管理不十分者が多いのが特徴だ。

新ガイドラインはこういった現状を踏まえた内容が盛り込まれ、血圧分類の表現を変更したり、正常高値血圧(130 - 139 / 85 - 89 mmHg)であっても心血管病リスクが高いことなどを明確にした。

**注目されるのは、診察室での血圧が正常血圧であっても家庭血圧が高い、「仮面高血圧」を見逃さないため、家庭血圧での降圧目標の目安を示したことである。**

家庭血圧の高血圧	135 / 85 mmHg以上
家庭血圧の正常血圧	125 / 80 mmHg未満

高齢者、各種疾患患者の方はこの限りではありません。

危険であるのに健康診断で見逃されてしまう「仮面高血圧」だが、自宅で測定することで発見できるものでもある。

起床後1時間以内に上腕部で血圧を測る習慣をつけることが大切だ。



仮面高血圧は、職場ではストレスで高血圧になっているのに、健康診断ではストレスから解放されて正常血圧となってしまう、職場高血圧 睡眠中の血圧が下降せず、高いまま早朝まで持続する場合 高血圧治療を受けているが降圧薬の持続が短いために生じる場合の3つがある。

正常血圧に比べ約3倍脳卒中や心筋梗塞になりやすいとの報告がある。

## 味覚に自信ありますか？



ある親子料理教室では、子供の頃から食の多様化を体験させ、感覚や感性を養おうという取り組みをしています。目隠しをした子供たちに、野菜を食べてもらい、視覚以外の五感を総動員させて野菜の名前を当てるのが課題です。ゆでただけのトウモロコシを食べた11人のうち、1人がナスと間違え、1人が分からないと答えました。しかし、焼いたトウモロコシが出されると、2人とも見事に正解。子供たちは、トウモロコシは焼くと甘みや香りが増すことを体験しました。

モデルにしたのは、美食の国として知られるフランスの食育です。「食は五感を駆使するものであり、中でも調理は五感を総動員する行為だ」と考え、理論と実践から五感を育成する教育法を提案しています。

繊細な味付けが多い日本料理。日本人は歯ごたえや舌触り、口当たりを重視し、独自の食文化を育ててきました。しかし最近は外食や加工品の画一的な味に慣れ、味覚が単純になっているとも言われています。子供はもちろん大人も、自ら食材を選び、調理し、味わうことを経験する中で、味覚をはじめとした五感を養う事ができるのではないのでしょうか。

参考：2008年11月18日 読売新聞



### 総合健診センター ヘルチェック

横浜東口センター	〒221-0056	横浜市神奈川区金港町6-20
横浜西口センター	〒220-0004	横浜市西区北幸1-11-15 横浜STビル3F
レディース横浜	〒220-0004	横浜市西区北幸1-4-1 横浜天理ビル23F
ファーストプレイ横浜	〒220-0011	横浜市西区高島2-7-1 ファーストプレイ横浜6F
新宿西口センター	〒160-0023	東京都新宿区西新宿3-2-4 新和ビルディング7F
予約センター	東京 03(3345)7766	
	横浜 045(453)1150	

