

高血圧で、

今、しっかり
理解して
おきたい!

ほんとうに怖いのは、

合併症です。



高血圧による悲劇を避けるには、「合併症」と、その「原因」に潜むリスクを知ることが大切です。

三大合併症

- ☑ 脳疾患 …………… 脳梗塞、脳出血、くも膜下出血
- ☑ 心疾患 …………… 狭心症、心筋梗塞、心肥大、心不全
- ☑ 腎疾患 …………… 蛋白尿、慢性腎臓病、腎不全

高血圧の原因の問題点

- ☑ 血圧は薬で簡単に下げられるが、高血圧の原因（加齢・塩分・肥満・運動不足等）は薬では改善できず、他の生活習慣病の発症リスクとなる。
- ☑ 高血圧の原因となる生活習慣は、免疫力も低下させ、感染症や、その他の様々な病気にかかるリスクが高まる。

その他の生活習慣病

- ☑ 糖尿病
- ☑ 脂質異常症
- ☑ 脂肪肝
- ☑ 肥満
- ☑ 高尿酸血症
- ☑ 痛風
- ☑ 歯周病
- ☑ 慢性気管支炎
- ☑ 肺気腫 等々。

詳しくは中面へ

資料コード：A-1K

血圧が気になる、あなたへ。

東京大学と特許を共同出願した免疫活性成分「プロリコ」
摂取した体感のお声が、多数、届いています。

良いので続けています。プロリコは身体に良いと知りましたが、プロリコ成分は、さらに良さそうです。

76歳 男性

とても良い。プロリコ成分のおかげです。

51歳 女性

摂取しない日は、身体が重い感じがして、行動がしにくくなります。

70歳 男性

気分爽快です。私は週に2回ほど将棋クラブに行って若い人たちと対局を楽しんでいます。最近は少し思考力が上がったような気がします。

81歳 男性

若いものと違って、70才にもなれば、いくら運動や身体に良いことを重ねても、年と共に、衰弱して行くのがわかります。しかし、プロリコ成分を摂取してからは、色々どころが少しづつ良くなって行くのが自分では良くわかります。

76歳 男性

プロリコ成分は老いゆく身の命を叶えて、自然のままに美しく形よく老いる予感があり、毎日、楽しく摂取、安心して暮らしています。

76歳 男性

色々と試したが、今一番、身体に合っていると思います。

60歳 男性

ヤバイかな、と思った時に、少し多めに摂取し、大丈夫になるケースもある。

54歳 男性

※個人の感想であり体感には個人差があります。年齢は取材当時のものです。コメントは内容により一部省略・変更しております。

次は、「あなた」の、お役に立ちたい。

知識豊富なスタッフが、お悩み・疑問をおうかがいします。ご相談は、お気軽に。

今すぐ、通話料無料ダイヤルへお電話ください。

フリーダイヤル
0120-632-265

【受付時間】7:00～22:00（年中無休）※IP・携帯電話からもご利用いただけます。

イマジン・グローバル・ケア株式会社プロリコ研究所 東京都港区六本木3-16-12 六本木KSビル8階

別紙4

「サイレント・キラー」

(静かな殺人者)の異名の理由

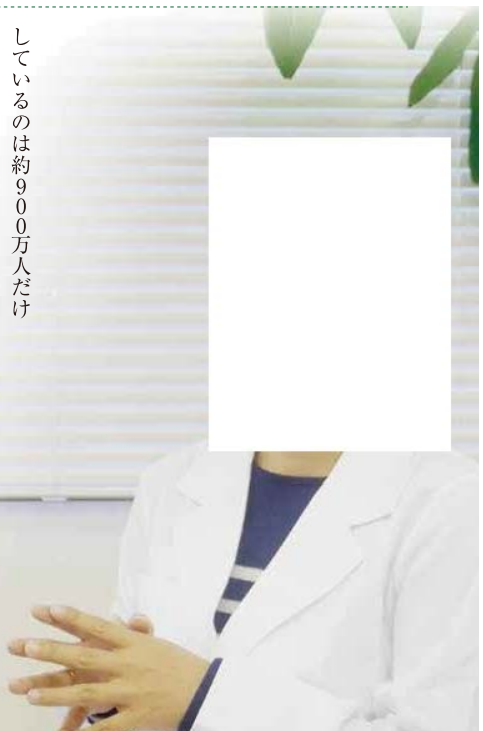
血圧とは、心臓が動脈に血液を送り出すときに血管にかかる圧力のことをいいます。血圧が高くても、ほとんどの場合、自覚症状はありません。そのため、健診などで血圧が高いと言われても、いまひとつ危機感がない方が多いのです。

では、高血圧の何が問題なのか？血管をゴムホースに例えて考えてみましょう。もとはしなやかで弾力があつたゴムホースも、中を流れる血流の圧が高いと、その負担がかかつて徐々に硬くなつていきます。これが**動脈硬化**です。時間(加齢)が、これに拍車をかけます。

想像してみてください。硬く弾力性を失つた血管に、急激に高い圧がかかるとどうなるでしょう。血管は破裂して出血を起す可能性が高まります。

このように、**動脈硬化が進行すると、脳卒中(脳出血、脳梗塞)、心臓病(狭心症、心筋梗塞)、腎臓病、大動脈瘤**、さらに、**認知症**などの病気のリスクを高め、死亡する恐れも高まります。

日本では、約4300万人が高血圧であると推測されており、なんと総人口の3分の1が高血圧なのです。そのうち、受診



しているのは約900万人だけで、残りの3400万人の中には、**自分が高血圧だと気づいてさえいない人がかなり含まれていること**になります。

このように危険を自覚しないままに放置され、知らないうちに進行し、ある日突然命に関わる状態となるため「サイレント・キラー」という恐ろしい異名を持つているのです。**高血圧は生活習慣病**の代表的疾患で、発症には、遺伝

的要因と有害物質やストレス等々の環境要因に加え、**生活習慣要因**が大きく関与します。

ご家族に高血圧の方がいる場合、高血圧の遺伝的素因を持っていると考えられ、そこに、**食塩のとりすぎ、肥満、運動不足、過度の飲酒、喫煙、アンバランスな食事**など問題のある生活習慣が加わると高血圧を発症すると考えられています。

薬で血圧が下がっても

油断は禁物!の理由

高血圧対策の柱は、**減塩、減量、有酸素運動**などがあげられます。中でも、特に重要なのが**減塩**です。日本食は健康の保持増進に有効である点でも世界から注目されていますが、唯一の欠点ともいわれるのが、塩分摂取量が多くなりがちであるという点。味噌、醤油などを多く含むことが要因です。

あなたは、**ご自身が一日何グラムの塩分を口にしているかご存知ですか?**答えることができます。おそれなく、高血圧や腎臓病などのお悩みがあつて食生活をしつかり管理されている方でしょう。

厚生省は2015年に食事摂

取基準を改定し、一日の塩分摂取量の目標を、従来より厳しく、男性8.0g未満、女性7.0g未満としました。**日本高血圧学会**はさらに厳しく、**1日6g未満**を提唱しています。しかし、**実際に私たちが摂取している量は、昔より減つたとはいえ、10.2g程度とまだまだ多め**なのが現実です。

それもそのはずで、味噌汁1杯に含まれる塩分は約1g、おにぎり1個には1.5g、ラーメンにいたつては、スープを全部飲むと1杯で6gを超えてしまうことも。

しかし、減塩が重要とはいえ、極端な減塩は味気なく、食事の

楽しみも半減してしまい、辛い思いをされる方が多いのも事実です。

バランスのとれた適正カロリーの食生活や適度な有酸素運動も同じで、**生活習慣の改善が大切と分かつていても、実行するのは簡単なことではありません。**

なかなか血圧が下がらない場合は、**主治医と相談して降圧薬の服用を検討**すべきです。高血圧の状態が続けば続くほど様々な病気のリスクが高まるので、悠長に待つていることは得策とは言えません。

ただ、注意が必要なのは、**薬の効果で血圧が下がっても、それで解決ではない**ということ。

なぜなら、血圧が下がっても、そもそも高血圧の原因となった**問題のある生活習慣が改善され**

なければ、**糖尿病、脂質異常症、脂肪肝、高尿酸血症、痛風、がん**など、他の生活習慣病のリスクは抱えたままなのです。

そして、問題のある生活習慣は、**身体を病気から守る要となる免疫力を低下**させ、**風邪やインフルエンザといった感染症**はもちろん、**肺炎、口内炎、膀胱炎、歯肉炎**などあらゆる疾病にかかりやすくなります。

血圧が高いということは、「**いろんな病気に注意して!**」という**体からのサイン**と、とらえるべきです。高血圧の人ほど、**免疫力を高め、病気にかかるリスクを軽減**する必要があります。

プロリコで高い免疫力を維持し、健康長寿を目指しましょう。