

## Aさんは禁煙以外にも取り組んでおられることがありました

- アルコールを飲む回数を、3~4回/月（1回量は多いが・・・）を目標とする。
  - 血圧計を購入し、毎日血圧測定し記録。（測定時間は朝・夕などバラバラ）
- 自宅での血圧は（110~140/70~90mmHg）ということでした。

アルコールを飲む回数が（2~3回/週）から（3~4回/月）に減っています。

1回に飲む量は多いと言われていましたが、全体量としては減っていることがうかがえました。  
（8~12回/月が3~4回/月となっているので約1/3に減っていると思われます）

自宅での血圧測定では、時間がばらばらと言われていた為、ほぼ一定の時間に同じ条件での測定をお勧めしました。

（自宅での血圧は受診時や職場での血圧より10mmHg位低い値になります）

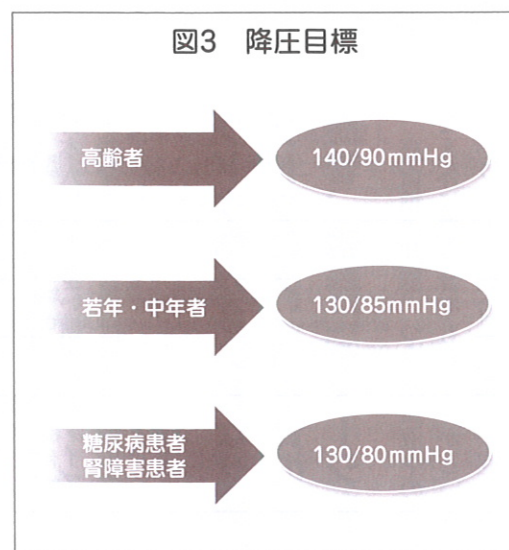
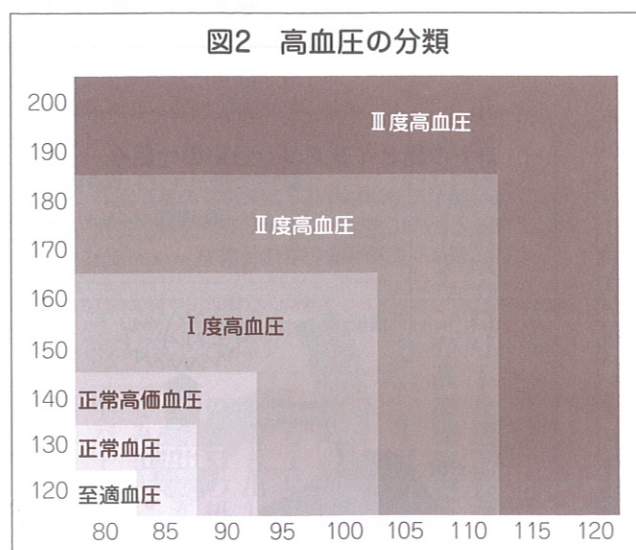


月に3~4回

### 高血圧症の生活習慣の修正項目としては

1. 減塩（6g/日）
2. カリウムを多く含むものの摂取（野菜・果物に多く含まれます）
3. 適正体重（BMI 22=体重÷身長<sup>2</sup>）
4. 運動（30分/日の歩行）
5. アルコールの適量摂取（男性ビール500ml/日・女性ビール200ml/日）
6. 禁煙（たばこを1~2本吸うと、血圧が10~20mmHg上昇するというデータもあります）などがあります。

2009年健診時のAさんの血圧は、血圧の分類（図2）で見るとI度高血圧に分類され、降圧目標（図3）は血圧130/85mmHgとなります。



「薬に頼らず生活習慣の改善で血圧を下げたい」と思って、現在修正項目のアルコールと禁煙にチャレンジされておられるAさん。

禁煙は小さいお子さんの健康のためにも是非継続して欲しいと思います。これからもゴール目指して頑張ってください。応援しています。

# 連載 保健指導ノートから

私はこれで たばこを止めました 第三弾



保健師 たけもと ゆうこ 武本 裕子

ただいま禁煙 チャレンジ中!!! ~薬を飲まずに血圧を下げたい~

今回ご紹介する方は自動車の部品製造会社のライン作業をしているAさん（20代後半・男性）です。入社2年目のAさんとの健康相談は、今回（2010年の2月）が初めて。お会いしたときは現在禁煙3週目とのことでした。

## Aさんの禁煙プロフィール

### 20歳?より喫煙開始

24~25歳で痛風発作を2回経験、その後服薬治療継続中。  
現在は結婚され、2児のお父さんです。

### 禁煙のきっかけ

2009年より血圧が高くなり、主治医から服薬をすすめられました。  
薬を飲まずに血圧を下げたかったので、禁煙を決意したとのこと。  
主治医からは、「1ヶ月後の血圧が下がれば薬不要」と言われたようです。

### 禁煙してよかったこと

禁煙2~3日目から、ごはんの味がよくわかりおいしく感じる。  
目覚めが良い。3日目に1本吸ったらまずかったので吸いたくなくなった。

禁煙後も特に辛さはなかったようです。



### 図1 禁煙後の体の変化

20分後	血の気のひいた手足に血流がよみがえる。血圧も下がり脈もゆったり。
8時間後	血液中の酸素濃度が復活。一酸化炭素がぬけていく。
1日（24時間）以内で	心筋梗塞になる危険が減ってくる。
2日（48時間）以内で	食べ物の味が良く味わえるようになる。匂いにも敏感になる。
3日（72時間）以内で	肺機能が回復して、息も軽やかに。
2週間~3ヶ月で	血行が良くなり、お肌もつやつやに。運動がよくなるようになる。
1~9ヶ月で	咳、たんがなくなる。風邪をひきにくくなる。
5年で	肺がんで死亡する率が喫煙者の半分に減る。
10年で	肺がんで死亡する率が喫煙者の10分の1に減る。他のがんにかかる率も減る。

## Aさんの健診結果

	2008年	2009年
身長	168.9 cm	169.2 cm
体重	80.6 kg	83.6 kg
BMI	28.3	29.2
血圧	131/71 mmHg	154/82 mmHg
アルコール	2~3回/週（1合未満/回）	2~3回/週（3合以上/回）
たばこ	喫煙中	喫煙中

健診結果からは、アルコールが増えている（1回当りの量が、1合未満~3合以上）、体重も3kg増えていることが気になりました。