



約600人が血圧を下げる方法について学んだ徳島大学病院フォーラム—徳島市のホテルクレメント 徳島

血圧の下げ方 600人学ぶ

徳島市内 徳大病院5人が講演

市民公開講座「徳島大学病院フォーラム2011 1秋」血圧を下げて元気に長生き」(同病院、徳島新聞社など共催)が10日、徳島市のホテルクレメント徳島であった。食事や運動などで血圧を下げる方法について5人が講演し、約600人がメモを取るなどして熱心に耳を傾けた。

同病院の佐田政隆教授は、病院では正常血圧なのに自宅で朝測定したとき血圧が高い人を「仮面高血圧」と呼ぶと説明。脳卒中や心臓発作は血圧が上がりがやすい早朝に起きやすいため、「起床後1時間以内と就寝前の計2回測定し、自分の夕イフを把握することが大切」と強調した。

同大大学院の小原繁教授は、高血圧の人ほど運動時に血圧が高くなると指摘。「治療や予防のために運動をする場合は、

程度の速度で歩くことが重要」と話した。このほか、血圧を下げるための運動法や食事法の紹介もあった。(森麻美)