

マリン薬局阿賀店の瀧口です。

カープは16年ぶりにAクラスの確定と、初のCS出場を果たしました。このマリン通信が届くころにはセリーグ王者の巨人と戦っているころではないでしょうか？頑張れカープ！



高血圧・低血圧と紅参

これから冬に向い寒くなると血圧でお悩みの方が増えてきます。まず、高血圧の方は血圧が高くなります。これは寒くなると体の熱が外部へ逃げようとするのを阻止しようとして、血管が収縮して細くなります。すると、血管の断面積が小さくなり、血液を送るために大きな力(血圧)が必要となるのです。それで血圧が高くなります。

低血圧の方は寒さによって全身の血液循環が悪くなり、冷え性や肩こり、しもやけなどの症状が起こりやすくなります。

昔から高麗人参は血圧を上げるので、血行を促進し、低血圧の冷え性などに良いと言われています。逆に高血圧の方が飲むと、血圧が更に高くなるから飲めないと思われていますが、これは学問的に見て根拠のある話ではありません。



高麗人参の中でも特に紅参には
『**高い血圧は下げ、低い血圧は上げる**』

という効果があるのです。先ほど話に出た、高血圧の方がなぜ下がるのか？それは、紅参には血管拡張作用があり、脳を鎮静化する作用があるので、降圧効果が期待できるのです。

松山赤十字病院が行った紅参の血圧臨床試験では、健康な成人男女に紅参を投与し、血圧の変動を調べたところ、投与後30分で最高血圧・最低血圧・平均血圧ともに下降し、1時間後には元に戻ったものの、投与前に比べてやや低い状態が持続することを確認しています。

また、大阪の日生病院院長のまとめた調査では、全国13の医療機関で紅参を服用している316名を対象にし、高血圧・正常血圧・低血圧の3グループに分け血圧の変動を調べたところ、高血圧の場合は血圧が下がる・あるいは不変という人が多く、正常血圧では不変の人が多く、低血圧では血圧が上がる・あるいは不変の人が多いという結果だったそうです。

要するに、**紅参は高い血圧は下げ、正常な血圧は変えず、低い血圧は上げる**という傾向を示したということです。

現在、高血圧・低血圧で不安のある方は、冬が来る前に紅参で対策を考えてみてはいかがでしょうか？