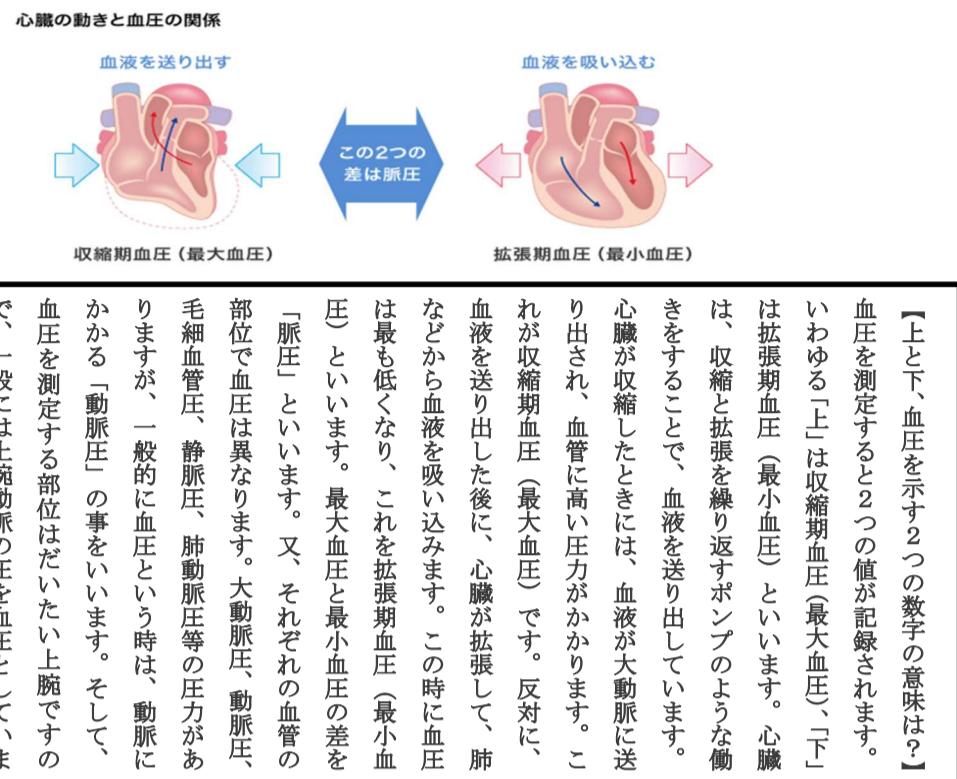


ローリング療法新聞 ~血压について~



ローリング療法

MINOHARA ROLLING
THERAPY ASSOCIATION
ROLLING



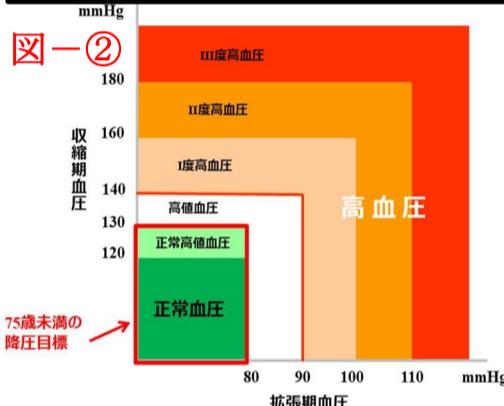
高血圧の種類

1. 本態性高血圧症…原因のわからないもの言い、高血圧症の90%以上がこれに入ります。本態性高血圧症は学データに基づいて、心血管系合併症の頻度を参考にして決められています。一般的には、収縮期血压 140mmHg 以上、または拡張期血压 90mmHg 以上の時、高血圧と診断されます。
2. 二次性高血圧症…体内に血压上昇の原因となるはつきりした病氣があるときに、これを二次性高血圧症と呼びます。二次性高血圧は高血圧患者の1割にも満たないくらいです。

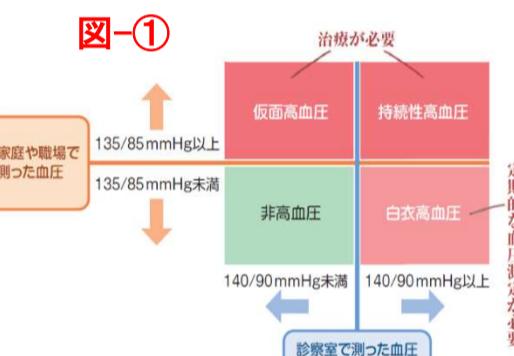
本態性高血圧は加齢と共に患者数が増えるのに対し、二次性高血圧は比較的若い人がかかることが多いです。二次性高血圧はその原因がはつきりしていて、主に4種類に分類されます。腎臓の機能に異常があるために起る腎性高血圧、大動脈や大動脈弁の異常からおこる血管疾患による高血圧の4つです。

【圧】とは血液が血管壁を押す力のこと】

心臓はポンプのように血液に圧力をかけ血管へ送り出します。血液はまず、動脈を通って全身の細胞に酸素や栄養分を運びます。次に、静脈を通して老廃物などを回収する役割を担い再び心臓に戻ってきます。こうした心臓による血液循环で、人間の生命は維持されています。「血压」とは、血液の圧力によって血管壁が押される力のことです。心臓から送り出される血液の量(心拍出量)と、血管の硬さ(血管抵抗)によって決まります。心拍出量が大きくなれば、血压は上がり、血管抵抗が小さくなれば、血压は下がるという関係にあります。もう一つ、循環している血液の量も関係してきます。



(出典:「高血圧治療ガイドライン2019」日本高血圧学会 2019.4.25 より作図)



左上図②の「高血圧治療ガイドライン2019」では、高血圧をI度・II度・III度の3段階に分け、疾病リスクとの兼ね合いで、いつどのように治療するかを医師が判断するようになっています。

正常高値血压というのは、「高血圧の一歩手前で、注意が必要なレベル」という意味で、高血圧予備軍の段階です。疾病リスクが高い場合は治療の対象となります。

又、(孤立性)収縮期高血圧とは、収縮期血压だけが特に高いもので、動脈硬化の進んだ高齢者に多くみられます。

● **白衣高血圧**…血压はいろいろな条件で変動します。家庭や職場などではいつも血压が本当に正常であれば、診察室血压のみ高くなる例を「白衣高血圧」と呼びます。これには、診察時に緊張して血压が上がるなどの理由が考えられます。家庭での血压が高い人がいます。

● **仮面高血圧**…白衣高血圧と反対に、健康診断や診察の時は正常なのに家庭や職場での血压が高い人です。このような例を、診察時には高血圧が隠れていることから「仮面高血圧」と呼びます。このように診察時のみ(白衣の前では)血压が高くなる例を「白衣高血圧」と呼びます。これは、診察時に緊張して血压が上がるなどの理由が考えられます。家庭での血压が正常でも、早朝などそれ以外の時間帯で血压が高い場合は、医師とよく相談し、あらゆる時間帯で正常血压となるよう取り組みましょう。

図一③ 血圧に基づいた脳心血管リスク

| 血压分類 | 正常高血圧 130-139/ 85-89mmHg | I度高血圧 140-159/ 90-99mmHg | II度高血圧 160-179/ 100-109mmHg | III度高血圧 ≥180/ ≥110mmHg |
|---|--------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|
| リスク層 (血压以外のリスク要因) | 付加リスクなし | 低リスク | 中等リスク | 高リスク |
| リスク第一層 (危険因子がない) | | | | |
| リスク第二層 (糖尿病以外の1-2個の危険因子、メタボリックシンドローム*がある) | 中等リスク | 高リスク | 高リスク | |
| リスク第三層 (糖尿病、CKD、臓器障害/心血管病、3個以上の危険因子のいずれかがある) | 高リスク | 高リスク | 高リスク | |

【血压が高いとなぜよくないか】

血压が高い状態が続くと、血管の内側が傷つきやすくなります。いわゆる動脈硬化が進み(血管の内側が厚くなつて、柔軟性を失う事)、血管の抵抗が増える為、さらに血压が上昇することが起ります。(上図③を参照)

その結果次のような疾患の起きるリスクが高くなります。

- ・ 狹心症
- ・ 脳梗塞
- ・ 脳出血

他にも動脈硬化が原因で起きる様々な病気の原因にもなります。

● **自分の血压と比べてみましょう!**

【高血压の薬(降圧剤)について】

生活習慣だけでは下がらない場合は降圧剤が必要になります。色々な種類の降圧剤がありますが、医師と相談しながら決めてください。主な降圧剤として次のようない薬があります。高血压のタイプや、他の病気の有無などを考慮して選択されます。

(左上図①参照)

- **白衣高血圧**…血压はいろいろな条件で変動します。家庭や職場などではいつも血压が正常であれば、診察室血压は高血压基準である140/90mmHgを超える人がいます。このように診察時のみ(白衣の前では)血压が高くなる例を「白衣高血圧」と呼びます。これには、診察時に緊張して血压が上がるなどの理由が考えられます。家庭での血压が高い人がいます。
- **仮面高血圧**…白衣高血圧と反対に、健康診断や診察の時は正常なのに家庭や職場での血压が高い人です。このような例を、診察時には高血圧が隠れていることから「仮面高血圧」と呼びます。こうした心臓による血液循环で、人間の生命は維持されています。「血压」とは、血液の圧力によって血管壁が押される力のことです。心臓から送り出される血液の量(心拍出量)と、血管の硬さ(血管抵抗)によって決まります。心拍出量が大きくなれば、血压は上がり、血管抵抗が小さくなれば、血压は下がるという関係にあります。もう一つ、循環している血液の量も関係してきます。

(A R B :アンジオテンシン受容体拮抗薬 A C E 阻害薬 :アンジオテンシン変換酵素阻害薬)

利尿薬 血管から塩分と水分(血流量)を抜いて血压を下げます。

B E T A (B) 遮断薬 心臓の働きを抑えて血压を下げます。

A R B / A C E 阻害薬 血管を収縮させる体内の物質をブロックして血压を下げます。

カルシウム拮抗薬 血管を広げて血压を下げます。

日常生活の中で、血圧を上手にコントロールしましょう。

1, 減塩 2, 太りすぎない様に 3, 節酒・禁煙 4, 適度な運動 5, ストレスからの回避など出来る事から初めてみましょう。

ローリング療法では、手足の指先から頭・耳、その他全身をローリングすることで血行を良くし、ツボや反射区を利用して血圧を下げます。
(詳細はローリング療法師におたずねください)

ここではビューティミニを使った、血圧を下げるセルフローリング法をご紹介します。

*動画も参考にして下さい。(QRコードを呼び込むことで東京ローリング健康センター公式「YOU TUBE YouTube JP」へつながります)

●まずは、高血圧に効く「ツボ」をローリングしてみましょう。

ツボをローリングすることで、その刺激が脳に伝わり、自律神経を調整し、色々な化学物質(オキシトシン・オピオイド・GABAなど)が放出され、降圧作用が期待できます。ツボはたくさんありますが、今回はこの3つを取り上げました。



合谷は人差し指の中手骨をたどった圧痛部位です。
合谷を人差し指側に向けて少し痛気持ちよい程度で、左右1分ずつローリングします。
血圧以外にも、歯痛にも有効です。

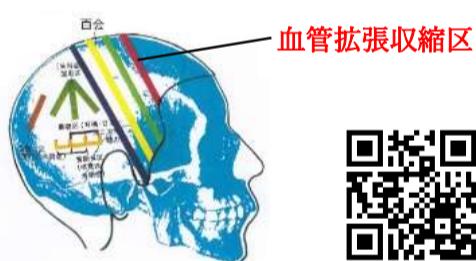
内関は手首の内側の横じわから指3本分上の中央部です。内関を上下にゆっくりと左右1分ずつローリングします。
このツボは、吐き気にも有効です。

天柱は後頭部の髪の生え際で、首筋の中心にある筋肉(僧帽筋)のすぐ外側で押すと気持ちよいところです。
ビューティミニを逆さに持つとローリングが行いやすくなります。

●次は、反射区をローリングしてみましょう。

体表に現れる反射を利用して血圧を下げる効果をねらいます。反射には色々な種類があり、内臓-内臓反射(自律神経が担う)頸部の動脈圧受容器で感知して血圧を調整したり、体性-内臓反射(体性感覚神経と自律神経が担う)で、体表に刺激を加えて、自律神経を介しホルモン等を放出させ血圧に作用します。その他内臓の不調が体表に現れる反射もあり、ローリングでは体表に出来たしこりをローリングすることで血圧を下げます。

代表的なものが、首筋まわり・頭部・耳部の反射になります。



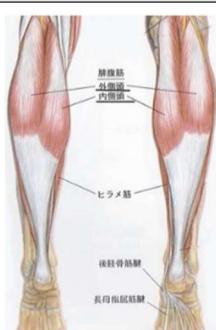
首まわりのローリングは、筋肉の緊張をやわらげ血圧を下げます。
*頸動脈洞反射の作用により、血圧が下がりすぎてフラつくことがあります。

頭部には、血管拡張収縮区という反射区があります。そこをローリングし、全体の血管が拡張することで、血圧を下げる効果があると言われています。左右1分ずつローリングします。

耳全体を軽くローリングします。心地よいドーゼで行って下さい。その後、耳介(耳全体)を手のひら全体でやさしく揉みます。次に耳介を折り曲げて同じように7~10回程度押しながら揉みます。最後に耳介を軽く引っ張り終わります。
痛みのある場合は、無理のないように行って下さい。

●ふくらはぎもローリングしてみましょう。

ふくらはぎは日中一番血液がたまっているところです。
ここをローリングする事で血液の流れを良くし、尿を多く作ることで血圧を下げる効果があります。
別名、第2の心臓と言われています。



ふくらはぎの内側・外側を少し痛気持ちよい程度に、ローリングしましょう。



●最後にローリング療法には「動養」と言う言葉があります。

動くことで養生するという意味で、ローリング療法の創始者もとても大事にしていました。

本部の標語にもなっています。【動養の動は、気持ちよく動くことで、無理な、痛い、辛い運動は動養

ではありません。】血圧を下げるには気持ち良く歩くことが、もっとも大事な動養です。動養の反対を静養といいます。



創始者 萩原右欣直筆の動養の書