

## 生活習慣を見直すと 血圧を下げるヒントが見えてくる



まずは「強い意志」を持つことです

「高血圧」と診断されたら、まず生活習慣を見直すことが、とても大切です。

見直す際はクヨクヨと後悔するのではなく、また、億劫おっくうがらずに、「よし、それなら『自分の意志』で生活習慣の改善に取り組んでいこう！」と前向きに考えます。

「自分の意志」であることをしっかりと認識して血圧の改善に取り組むと、そのプロセスでさまざまな気づきがあり、意識も変わってきます。

「意志を持つ」というとストレスのように感じるかもしれませんが、「自分で自由に行動が変えられる」と考えるとよいでしょう。意志は自由があるからこそそのものです。

過食や間食を改善しようとするとき、「食事は貴重な命を戴いたくことである。感謝しよう」と、自分の意志で認識を改めれば、食行動は自ずと変わることでしょう。



「人間の特権」を生かす

「高い血圧は今すぐ下げなければいけない」「血圧が上がっているからもうダメ」など、いろいろと考えてしまうとありますが、思考を巡らしたり反省したりといったことができるのは、人間に与えられた特権だと考えると、気持ちが楽になります。

動物はおそらく本能だけで生きていますから、自分の行動を振り返って反省したり工夫したりすることは難しいと思います。

対して人間は、本能を司る脳の部分（脳幹）の外側に「人間脳（大脳皮質）」があります。人間脳を持った私たちは、失敗したときに反省したり思い悩んだりして、次に生かせるよう工夫することができます。

血圧についても同じことです。血圧が高いという現状を、「自分に与えられた課題」と捉え、それを否定するのではなく生かしていく方法を模索するうちに、血圧を改善するヒントが必ず見えてくると、私はいつもお伝えしています。