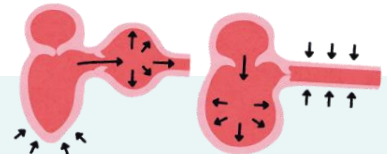


鶴見区西部 地域包括支援センター



せいぶ耳寄り情報 Vol.68

■高血圧はサイレントキラー



高血圧とは？

高血圧とは収縮期血圧が 140mmHg以上または拡張期血圧が 90mmHg以上になる病気です。高血圧は喫煙と並んで、日本人の生活習慣病死亡に最も大きく影響する要因で、「**サイレントキラー**」と呼ばれています。もし高血圧が完全に予防できれば、年間 10 万人以上の方が死亡せずにすむと推計されています。

高血圧は**食塩の過剰摂取**、**肥満**、**飲酒**、**運動不足**、**ストレス**や**遺伝的体質**などが組み合わさって起こると考えられています。



なかでも日本人にとって重要なのは、**食塩の過剰摂取**です。

高血圧の状態が続くと、血管が傷ついて硬く狭くなり、**動脈硬化を進行**させ、心臓では**狭心症**や**心筋梗塞**、**心不全**などが起こりやすくなります。また脳では、**脳梗塞**、**脳出血**などの**脳血管障害**や**認知症**になりやすくなります。

高血圧の予防 ①運動

高血圧の治療の基本の一つとして**運動療法**があります。運動療法によって**血管の機能が改善**し、**降圧効果が得られる**とされています。他にも、運動は**脂質や糖の代謝**、**インスリン感受性の改善**、**循環器合併症による死亡率の低下**の作用もあると言われています。

⚠ 注意点として運動を開始する前に、虚血性心疾患や心不全などの疾患の有無、運動療法の可否を確認する必要があります。主治医と相談しながら実施していきましょう。



<運動種目>

ウォーキング・ステップ運動・スロージョギング・ランニングなどの有酸素運動

<運動頻度・時間>

きついと感じない程度の 30～60 分の運動を週 3 回以上行うことが望ましい

裏面へつづく→

高血圧の予防 ②食事



高血圧の予防に欠かせないのは、**食塩摂取量の制限**です。食塩摂取の目標は、「健康日本 21(第二次)」の目標値では8g未満、「日本人の食事摂取基準(2020年版)」の目標量では、**成人男性で 7.5g未満**、**成人女性で 6.5g未満**とされています。また、日本高血圧学会は、高血圧患者における減塩目標を1日6g未満にすることを強く推奨しています。

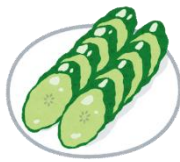
皆さんが普段食べているものには、どれくらいの食塩が含まれているかご存じですか？



みそ汁 1 杯
約 1.5g



うどん(汁含む)
1 杯 約 5~6g



胡瓜 めか漬け
5 切れ 約 1.6g



ちくわ(中)
1 本 約 0.7g



堅焼きせんべい
2 枚 約 1g



醤油小さじ
1 杯 約 0.9g

減塩すると食事が美味しくなくなると思われるかもしれませんが、必ずしもそうではありません。ちょっと工夫することで減塩の効果は期待できます。

<減塩のポイント>

- ◆かけ醤油、かけソースではなく、**つけ醤油、つけソース**にする
- ◆うどんやラーメン等の**麺類の汁は残す**
- ◆コショウ・七味等の**香辛料**や生姜等の**香味野菜**、**柑橘類の酸味**を利用する
- ◆漬物は**自家製浅漬け**にして**少量**にする
- ◆同じ味付けでも減塩できる、**具だくさんの味噌汁**にする
- ◆**減塩の調味料**を利用する



- 他にも**野菜**や**果物**には血圧を下げる働きのあるカリウムが多く含まれています。積極的に食べるよう心がけましょう。
- また肥満により血圧は高くなります。原因となる過食を防ぐために、常に**腹八分**を心がけて食べるようにしましょう。
- 過度の飲酒は高血圧の原因となることがわかっています。飲酒習慣がある方の**許容飲酒量は1日当たり日本酒1合(180ml)、ビールなら500ml**と考えられ、**週1日以上**の**休肝日**を設けるようにしましょう。



引用、参考元 健康長寿ネット・e-ヘルスネット(厚生労働省)