

健康管理センターだより No.3

血圧が高めといわれたら心掛きたいこと

- ❖ 薄味を心掛け塩分のとりすぎに注意しましょう
- ❖ 野菜を十分にとりましょう(野菜に多く含まれるカリウムはナトリウムと一緒に体外に排泄する働きがあります)
※腎機能が低下している方は、カリウム制限がないか医師に相談してください
- ❖ カロリーの摂りすぎを防ぎ、肥満予防に努めましょう
- ❖ アルコールは適量(ビールなら500ml、日本酒なら1合、ワインなら1/3本の範囲)にしましょう
- ❖ 適度な運動をしましょう

メタリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に加えて、糖尿病、脂質異常症・高血圧などの異常を複数あわせ持っている状態で、動脈硬化になりやすい状態のことをいいます。メタリックシンドロームは生活習慣を早めに改善することで予防できます。

その中で今回は**高血圧**についてとりあげてみました。

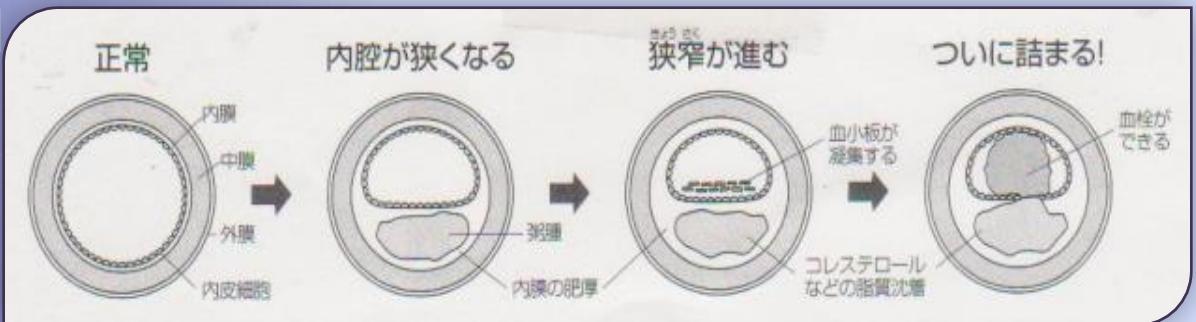
高血圧とは

血管の壁に圧力が強くかかり過ぎた状態をいいます。血圧はその要因により、**本態性高血圧**と**二次性高血圧**の2種類に分けられます。

- 本態性高血圧:**原因は特定できないが、遺伝・加齢・塩分の取りすぎ運動不足・肥満・ストレスなど、生活習慣が深く関係しています
- 二次性高血圧:**腎臓病・ホルモン分泌の異常血管の病気などがすでにあり、それが原因で発症します

血圧が高い状態が続くと

血管壁に強い圧力がかかり、血管壁の内側が傷付きやすくなります。そこに脂質などがたまり血管壁が内側に膨らんで狭くなり動脈硬化が進みます。



血圧は常に変動しています。普段の血圧値を知るためにも自宅で、**安静時血圧**を測る習慣をつけましょう！

家庭血圧の測り方

- ❖ 座って安静にして、測りましょう
- ❖ 出来るだけ毎日同じ時刻に測りましょう
- ❖ トイレの後や動いた後は避けましょう
- ❖ 測定値は、記録しましょう



塩分について

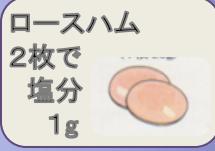
『日本人の食事摂取基準(2010年版)』の塩分量の目標値は、1日あたり
★男性9.0g未満、女性7.5g未満です。

- ★ **ナトリウム量と塩分量は違います！**
血圧を上げるナトリウムはあらゆる食材に入っています。特に加工してある食品は気をつけましょう。
- ★ **食塩表示のナトリウムは下記の式で食塩相当量に換算できます。**

① 食塩相当量(g) = ナトリウム量(mg) × 2.54 ÷ 1000

※注意: ナトリウムはg表示とmg表示があります

例) ナトリウム表示1.8g(表示1800mg)を食塩量に計算すると・・・
計算式⇒1800mg × 2.54 ÷ 1000 = 4.572g 塩分: 約4.6g
(グラム表示なら1.8g × 2.54 = 4.572g 塩分: 4.6g)

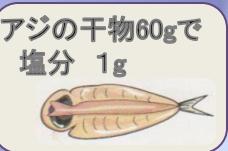


食品中の塩分目安量

- * 調味料の塩分
 - 濃口・薄口しょうゆ: 小さじ1 1.0g
 - 減塩しょうゆ: 小さじ1 0.5g
 - ラーメン1杯: 6~7g
 - 味噌汁1杯: 1.5~2g

塩分を控える工夫

- ❖ 薄口醤油の塩分は、濃口醤油と同じです。減塩しょうゆを使用するか、醤油を小皿にとり、つけて使用しましょう
- ❖ ラーメン1杯の汁には、約3~3.5gの塩分が含まれます。塩分を摂り過ぎないためにラーメンの汁を残す習慣をつけましょう
- ❖ 味噌汁は、1日1杯にしましょう
- ❖ 干物は、塩分が多いので注意しましょう



参考資料: 日本総合健診学会健診ガイド・MSD(株)高血圧症と言われたら