

すずらん食通信

血压

～正常範囲だけと高めの血压～

健康診断などで高血圧と診断された方は、薬を飲んだり、生活習慣を改善するなどして血压のコントロールを心がけるのですが、血压が高めと診断された方は「まだ大丈夫」と何もしない場合が少なくありません。

そこで今回は、やや高めの血压をテーマにしています。範囲内だからと安心するのではなく、日頃の生活を振り返ってみませんか。



👉 正常高値血压

高血圧学会が2009年に発表した新しいガイドラインでは、血压は正常の範囲内であるけれどもやや高めの人、つまり正常高値血压の方でも、重篤な病気を招きやすい危険因子を多くもっている場合などは、血压を下げる治療の対象になるとしています。肥満や脂質異常症、糖代謝異常などの危険因子が1～3つ以上ある場合は、脳や心臓の血管へ負担がかかる割合が高くなるので、まずは、食塩摂取量の制限、適正体重への減量、運動療法などを心がけ、それでも降圧目標に達しないときは個々人のリスクに応じて薬物療法を開始します。

脳・心血管の病気と血压の関係

血压の分類	正常高値血压	I度高血圧	II度高血圧	III度高血圧
血压以外の危険要因	130-139 85-89 mmHg	140-159 90-99 mmHg	160-179 100-109 mmHg	≥180 ≥110 mmHg
危険要因なし	リスクなし	低リスク	中等リスク	高リスク
メタボリック症候群など	中等リスク	中等リスク		
糖尿病や慢性腎臓病など				

👉 家庭血压も大切

血压は1日の中でも大きく変動します。健康な人では日中の血压が最も高く、医療機関などでは血压を測る時間帯と重なるので、自分の血压が正常範囲内にあるのか正しい診断を受けることができます。ところが、医療機関などで測る診察室血压は正常範囲内なのに、夜間や早朝のみ、あるいは職場でのみ高血圧になる仮面高血圧の人が多いということがわかってきました。

家庭血压の基準値は、医療機関での血压測定よりも緊張しない分低く設定されています。家庭での血压測定は自分の普段の血压を知るために欠かせません。生活習慣の見直しや降圧薬治療の効果を確認するためにも家庭血压の測定が重要になります。

家庭で血压を測る場合は、朝と夜の1日2回測定を行ないます。職場でストレスを感じる人は職場でも測ると良いでしょう。

<降圧目標値>

	診察室血压	家庭血压
若年者・中年者(65歳まで)	130/85mmHg未満	125/80mmHg未満
高齢者(65歳以上)	140/90mmHg未満	135/85mmHg未満
糖尿病患者 慢性腎臓病患者 心筋梗塞後患者 脳血管障害患者	130/80mmHg未満	125/75mmHg未満
	140/90mmHg未満	135/85mmHg未満

※正常高値血压、あるいは高血圧のある人がどのくらいの値を目標に下げればよいかは、年齢やその人がもつ病気によって異なります。

家庭血圧測定のポイント

血圧計は医療機関で使われているような上腕（二の腕）で測定するものが、誤差も少なくお勧めです。腕を心臓と同じくらいの高さにして、机の上に乗せます。圧迫帯（カフ）は上腕に、指が1本入る程度に巻きましょう。測定前は、座って1～2分安静にしておきましょう。

測定は朝晩それぞれ少なくとも1回は行ない、2～3回行った場合は、すべて記録しておくといいでしょう。薬局に血圧手帳がございますので、ご希望の方はお申し付けください。記録をとって、医療機関を受診されるときに持参しましょう。



朝の測定

★起床後1時間以内の、排尿をすませた朝食前で、降圧薬内服前に測定しましょう。

夜の測定

★喫煙、食事、飲酒、入浴直後をさけて、排尿を済ませた寝る前に測定しましょう。



血圧のことがばかり気にしすぎるのも、かえってよくありません。外出などで、測定が難しいときは測定しなくてもかまいません。無理をせず、長く定期的に続けることが大切です。

まずは生活習慣の見直しから

高血圧改善のためには、減塩、肥満の改善、運動など、生活習慣の改善が一番です。これらの改善により、血圧を下げることができます。

★1日の塩分摂取目標は6g未満

食塩を多く摂ると体の中に塩分が溜まり、水分を引き込んで血液の量が多くなります。そのため、心臓から押し出される血液も多くなるので、血圧が上がります。目標の摂取量は1日6g未満ですが、少しずつでも減らしていけるよう減塩に取り組みましょう。

ポイントとしては、酸味、香り、うま味を上手に活用し、練り製品など加工食品をひかえると減塩につながります。

★食塩以外の栄養素

コレステロールや、肉の脂身などに多い飽和脂肪酸の摂りすぎは、動脈硬化を促進します。青魚にはコレステロール値を下げる不飽和脂肪酸が含まれているので、肉よりも魚を多く摂るほうがお勧めです。

野菜や果物に多く含まれるカリウムは、血液中の塩分を体外に出す働きがあります。ただし、糖尿病や肥満のある方は、果物には糖分が多いので摂りすぎは注意が必要です。

★こまめな水分補給を

水分が不足すると血液が濃くドロドロになりますので、こまめな水分補給を心がけましょう。

★肥満の改善

肥満は血圧を上げるだけでなく、糖尿病や脂質異常症の原因にもつながります。体重を減らすことで血液中の糖や脂質の値も改善します。

偏った食事などの間違ったダイエットではなく、3食きちんとバランスよく食べて、ゆっくり減量していきましょう。

★適度な運動を

運動は血圧を下げるだけでなく、体重管理にも役立ちます。階段を使ったり、ひと駅分歩くことなどできることから始めてみましょう。少し汗ばむ程度の早歩きなどを毎日30分程度することがお勧めです。

★アルコールは適量に

習慣的な飲酒は血圧上昇につながります。日本酒なら1合、焼酎ならぐい飲み1杯（70ml）程度までとし、休肝日を作りましょう。

★禁煙を

タバコは一時的に血圧を上げるとともに、動脈硬化も促進します。

生活習慣の改善に取り組んでも、血圧のコントロールが上手くいかない場合は、降圧薬を使って治療をします。その場合も生活習慣の改善をあわせて行なうことで、薬の量が減ったり、中止になることもあります。

👉 おすすめ一品料理

新玉ねぎの和風サラダ

エネルギー 98kcal	塩分 0.5g	
材料	2人分	
新玉ねぎ	1個	
水菜	50g	
かつお節	2g	
ミニトマト	3個	
a	酢	大さじ2
	オリーブオイル	大さじ2/3
	しょうゆ	小さじ1
	砂糖	1g

作り方

- ① 玉ねぎをスライスし、水に5分程度漬けておく。水菜は3cm幅に切っておく。
- ② aを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ③ ①の玉ねぎの水気をよくきり、水菜とかつお節と一緒に②に加えてよく和える。
- ④ 皿に盛り付け、半分に切ったミニトマトを飾る。

玉ねぎの辛みと酢を使用して塩分を控えた一品です。酢をレモン汁やグレープフルーツの果汁に変えてもさっぱりといただけます。

★子供向けには…
玉ねぎの辛味が強い場合は、よく水にさらし

あじのはさみ焼き

エネルギー 169kcal	塩分 0.7g
材料	2人分
あじ	小4尾
こしょう	少々
玉ねぎ	20g
しその葉	2枚
卵黄	小さじ1
からし粉	小さじ1
塩	少々
小麦粉	大さじ1強
サラダ油	小さじ2弱
さやいんげん	60g
人参	60g

作り方

- ① あじは3枚におろして、こしょうを振る。
- ② しいたけ、しその葉はみじん切りにして、卵黄、水で溶いたからし、塩とよく合わせる。
- ③ あじの腹側に②を塗りつけ、あじの片身を合わせる。
- ④ ③に小麦粉をつけ、サラダ油で色よく焼く。
- ⑤ さやいんげんと、食べやすい大きさに切った人参を色よく茹で、盛り付ける。

コレステロール値を下げる不飽和脂肪酸を多く含むあじを使い、青じそとからしを使用して、塩分を控えた一品です。

★子供向けには…
からしはのぞきましょう



すずちゃんのフレイクタイム (食べ物用語編)

◇ビタミンB群のすごさ！！

ビタミンB群には、8種類のビタミン(ビタミンB₁、B₂、B₆、B₁₂、ナイアシン、パントテン酸、葉酸、ピオチン)があります。B群は、それぞれ助け合いながら、脳や神経、皮膚などを健康に保つ、疲れにくくさせる、物質の代謝を助けるなどの働きがあります。水溶性なので、尿と一緒に排泄されやすいため、毎日こまめに摂りたいビタミンです。サプリメント編では、3回にわたってビタミンB群のそれぞれの働きについて紹介します。今回はビタミンB₁、B₂についてです。



ビタミンB₁：糖質をエネルギーに変えるビタミンです。脳は糖質以外のものをエネルギー源にすることができません。つまり、頭を使う時は糖質が必要となり、その糖質をエネルギーに変えるビタミンB₁が必要となります。ビタミンB₁は脳の働き維持に重要な役割をしています。不足すると、疲れやすくなったり、脚気(手足のしびれ、動悸、息切れ、食欲不振など)などを引き起こします。玄米、豚肉、ごまなどの種実類に多く含まれています。

ビタミンB₂：糖質・脂質・たんぱく質からエネルギーを作るのに広く関わっているビタミンです。不足すると、口内炎や、肌荒れ、目や舌、唇の粘膜異常、髪の毛が傷んだりします。動物性の食品(特にレバーやうなぎ)や納豆、牛乳・乳製品に多く含まれています。

毎日の食事を基本として、サプリメントは補う目的で使用しましょう。

食中毒警報発令！！

食中毒予防



👉 家庭でできる予防のポイント

◆食品を購入するとき

- ・生鮮食品は新鮮なものを購入する。
- ・表示のあるものは、消費期限などを確認する。
- ・冷蔵、冷凍する食品は、購入後なるべく早く冷蔵庫、冷凍庫へ入れる。



◆家庭で保存するとき

- ・冷蔵庫や冷凍庫に詰めすぎない。（目安は7割）
- ・正しい温度維持をする。（冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下）
- ・肉、魚は容器やビニール袋に入れ、他の食品と触れないようにする。



◆下準備をするとき

- ・台所、調理器具は整理、整頓、清潔にしておく。
- ・まず手を洗う。
- ・生肉や魚、卵を扱ったら、手を洗う。途中でおむつ交換や鼻をかんでも手を洗う。
- ・生肉や魚を切った包丁やまな板で、生で食べる野菜や果物を切らない。一度洗ってから熱湯をかけた後に使う。別々の調理器具を使うのが望ましい。
- ・室温での長時間の解凍は避ける。電子レンジや流水で速やかに解凍する。
- ・繰り返しの冷凍・解凍は、細菌の増殖が起こるので避ける。
- ・使用後の台所用具は洗剤、流水でよく洗い、熱湯をかける。



◆調理をするとき

- ・加熱して調理する食品は十分に加熱する。中心の温度が75℃で1分間以上加熱する。
- ・料理を途中でやめて放置すると、細菌が増殖する。冷蔵庫に入れ、再び調理するときも十分に加熱する。



◆食事をするとき

- ・食卓につく前に手を洗う。
- ・調理前後の食品は室温に長く放置しない。

◆残った食事

- ・きれいな器具、皿を使い、小分けして冷蔵庫・冷凍庫へ入れる。
- ・温め直すときも十分に加熱する。
- ・ちょっとでも怪しいと思ったら、食べずに捨てる。



●もし、かかったときは…

食中毒は死に至ることもあるので、早めに医療機関へ受診しましょう。そのときに原因と思われる食品や嘔吐物、便などをビニール袋などに入れて持参すると、診断の際の重要な手がかりになります。

★次回のテーマは、しみ・そばかすを予定しております。

お知らせ

◎栄養相談を実施しております。（予約制）

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はインターネットにも掲載しております。こちらもご覧下さい。

<ホームページアドレス> <http://www.horon-suzuran.co.jp/>

【栄養士】実広、矢田貝、大塚、久保井、高畑、古賀