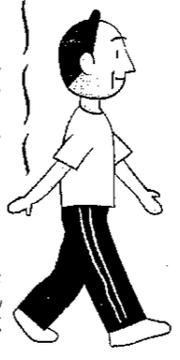


新時代の高血圧対策ー減塩が重要！

土橋卓也（日本高血圧学会・理事）



◎心臓が「縮む・広がる」を繰り返し、全身の血管を血液が流れて行く時、血管の壁を押し出す力が加わります。心臓が縮んで、血液が全身に送り出された時が『上の血圧』で、血管の壁に最強の圧力が加わります。心臓が広がり、血液が戻る時が『下の血圧』で、最も弱い血圧となります。

●日本では、『上の血圧が140ミリHg以上・下の血圧が90ミリHg以上』が続くと高血圧となります。高血圧は自覚症状は殆どないが、脳卒中になり易いのです。脳卒中には①脳の血管が破れる脳出血、②脳の血管が詰まる脳梗塞、③脳の太い血管にできた脳動脈瘤(コブ)が破れて出血するクモ膜下出血があり、命に関わります。

★また高血圧は、狭心症・心筋梗塞(心臓の筋肉の血管が狭まる・詰まる)、心不全(心臓の動きが弱まる)、不整脈、腎臓病、認知症の原因です。
※高血圧の原因は、(1)遺伝ー両親が高血圧、(2)塩の食べ過ぎー体内の塩分が増え、薄めるために体内の水分も増え、血液量も増えて血圧が上がります。(3)肥満ー脂肪細胞が様々な物質を出して、血圧を調節する自律神経やホルモンの働きを乱し、血管が縮み、塩分が体内に溜まり、血圧が上がります。(4)運動不足ー運動は余分な塩分を腎臓から尿中に出すのを助けます。(5)ストレスー緊張・不安を感じると血管が縮みます。(6)

H.30(2018)年12月、願成寺

食塩摂取量を自分で調べるには？

しおをたべりょうをしらべる
塩分チェックシートで摂取量の程度を調べることができる

下記の表の当てはまるものに○をつけ、それぞれの項目の点数を合計する。

	3点	2点	1点	0点
これらの食品を食べる頻度				
①みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2~3回/週	あまり食べない
②漬物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2~3回/週	あまり食べない
③ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
④あじの開き、みりん干し、塩ざけなど		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
⑤ハムやソーセージ		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
⑥うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2~3回/週	1回/週以下	食べない
⑦せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
⑧しゅうゆやソースなどをかける頻度は？	よくかける(ほぼ毎食)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない
⑨うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？	すべて飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない
⑩昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
⑪夕食で外食や総菜などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
⑫家庭の味付けは外食と比べていかがですか？	濃い	同じ		うすい
⑬食事の量は多いと思いますか？	人より多め		普通	人より少なめ

合計 点
 0~8点→食塩摂取量は少なめ。引き続き減塩を！
 9~13点→食塩摂取量は平均的。もう少し頑張ろう！
 14~19点→食塩摂取量は多め。食生活のなかで減塩の工夫を。
 20点以上→食塩摂取量はかなり多い。基本的な食生活の見直しが必要。

タバコ1本吸うと血圧が約15分間上がります。脳卒中・心筋梗塞になりやすい。(7)加齢は60歳代は70、80歳代は70、80歳代が高血圧との厚生労働省の調査◎若い時は血管が柔らかいが、加齢により血管が硬くなる。血流が滞ると、血管壁にぶつかって、血圧は上がる。