

今回のテーマは 『高血圧症』

～治療は生活習慣の見直しから～

日本の高血圧症の人口は3300万人で、成人の3人に1人は高血圧症です。日本で最も多い病気と言っても過言ではありません。高血圧症は生活習慣病の1つで、自分で管理することがとても大切です。原因となる生活習慣を、あらためて見直してみましょう。



血圧とは

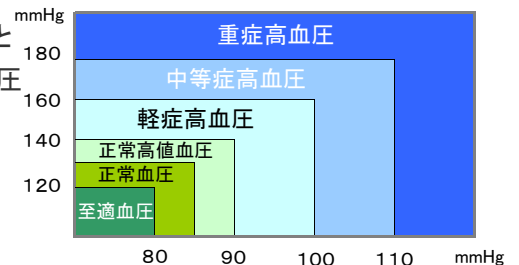
心臓は全身に血液を送り出すポンプのような役割をしています。心臓から送り出された血液が血管の壁に与える圧力を血圧と言います。心臓が収縮して血液を送り出しているときの血圧を、「収縮期血圧」(上の血圧)、心臓が弁を閉じ血液を心臓にためこんでいるときの血圧を「拡張期血圧」(下の血圧)と言います。

血圧を決める主な因子は5つあります。1つは「心臓の拍出量」です。心臓が収縮して血液を送り出す量が増えると血圧が上がります。2つ目は「血管の抵抗」です。動脈硬化などによって末梢細動脈の弾力が変化し、血管抵抗が増すと血圧が上がります。この2つが血圧を決める主要な因子ですが、このほかに「循環する血液が多いか少ないか」、「血液がドロドロしているかささらしているか」、「大動脈に弾力があるかないか」なども関係してきます。

高血圧症

収縮期血圧が140mmHg以上、あるいは拡張期血圧が90mmHgを高血圧といます。この状態が一定期間続いたとき病気とみなされます。通常は高血圧が3ヶ月あるいは6ヶ月以上続くと「高血圧症」と診断されます。

高血圧症には原因がはっきりしている「二次性高血圧症」と、原因がわからない「本態性高血圧症」とがあります。



《二次性高血圧症》

原因は、腎臓の病気、心臓・血管の病気、内分泌系の病気などがありますが、圧倒的に多いのは腎臓の病気に起因するものです。腎臓に障害が起きて水分やナトリウムの排出がうまくいけなくなると、体内の循環血液量が増えて高血圧になります。しかし、二次性高血圧症は高血圧症全体の10%程度にすぎません。

《本態性高血圧症》

はっきりした原因はわからないものの、高血圧に関係している要因は少しずつわかってきました。最近では本態性高血圧症の半分以上が遺伝的要因によるもの、半分以上が環境的因子(食事、アルコール、ストレスなどの生活習慣)によるものと見られています。つまり高血圧はほぼ半数が生活習慣に関連していると考えられ、糖尿病や肥満と同じ生活習慣病の1つに数えられています。この本態性高血圧症が90%を占めています。

高血圧はサイレントキラー(音もなく忍び寄り殺人鬼)と呼ばれ、はっきりとした症状を自覚することがほとんどありません。だからといって高血圧をそのままにしておくと、脳や心臓、腎臓などの血管に関連した病気を引き起こします。

どんな障害が発生するかは生活習慣の違いによっても異なり、最も多いのは脳卒中で、狭心症・心筋梗塞、腎不全、動脈硬化などの順です。

血圧コントロールのポイント

薬による治療を始める前の基本的な治療は生活習慣の修正です。生活習慣の修正は血圧が140/90mmHgを越えたらすぐに始め、仮に薬による治療が始まってもしそれを続けなければなりません。

●塩分は1日7g以下にしましょう (高くない方も多くても10g以下にしましょう)

塩分を摂りすぎると循環血液量が増え、心臓の拍出量が増えます。すると血管への圧力が強まり、血圧が上がる事になります。

《減塩のコツ》

- 酢や柑橘類などを使って酸味を生かした料理を
- 香辛料(カレー粉、こしょうなど)で味にアクセントを
- 昆布、かつお節などのダシをきかせる
- しょうゆはだし汁や酢などで割って使う
- みそ汁は具たくさんにする
- 塩分量の多い外食や加工食品を控える
- 香味野菜や香草を効果的に使う(しそ、ねぎ、生姜、みょうが、パセリ、バジルなど)

●適正体重を維持しましょう

肥満は血圧のためにもよくありません。標準体重($22 \times [\text{身長(m)}]^2$)を算出し、標準体重よりプラス20%以上は肥満と考え、体重を落とさなくてはなりません。肥満は腎臓から水分や塩分を排出する力を弱めたり、末梢血管の抵抗性を高めたりします。そしてそれらが高血圧につながります。

●アルコールは適量を

アルコールは最初のうち血管を広げ血圧が下がりますが、そのあと収縮させて血圧が上がります。またそれ以外にもアルコールが過剰なエネルギーになったり、肝臓を傷めるという影響もあります。

ビールなら1日に中びんを1本、日本酒なら1合ぐらいが目安です。

●コレステロールや飽和脂肪酸を控えめに

コレステロールは血管に侵入して動脈硬化を促進させるなど高血圧による血管障害に関係しています。血中のコレステロール濃度が240mg/dlを越えないようにしましょう。また、野菜や海藻に多く含まれる食物繊維は脂質の吸収を抑え、コレステロールの排泄を促しますの積極的に摂りましょう。

●カリウムの働きを利用しましょう

カリウムにはナトリウムを体の外に出す働きがあります。カリウムは野菜(かぼちゃ、ほうれん草、ブロッコリーなど)や果物(バナナ、キウイなど)、海藻などに多く含まれています。(果物は果糖が多く、エネルギーが高いので摂りすぎないよう気をつけましょう。)なお、腎不全の方などはカリウムの摂りすぎが腎臓に悪影響を与えることがあるので注意しましょう。



●有酸素運動をしましょう

運動をすると普通は血圧を上げる物質が出にくくなるのと同時に、血圧を下げる物質が働き始めます。また運動は肥満解消にもつながります。肥満が解消されれば血糖値やコレステロール値も下がり、結果的に血圧を下げる方向に働きます。

運動は脈拍数が1分間に110~120回ぐらいになるような有酸素運動、たとえば速足歩行のようなものを1日30分行いましょう。

(※他に病気をお持ちの方は、一度医師に相談してから始めましょう。)



●禁煙しましょう

タバコは血管を収縮させて高血圧に悪影響があるほか、血管そのものにも悪影響を与えます。

●ストレスはためないようにしましょう

ストレスがたまると血圧を上げるホルモンが出て、悪影響を与えます。うまくストレスを解消し、なるべくため込まないようにしましょう。

(※食通信No.88(前月号)は「ストレス」についてです。こちらをご参照ください。)



おすすめ一品料理

いわしの香草焼き
(エネルギー 167kcal、塩分 1.6g)

炒り卵の甘酢あんかけ
(エネルギー 149kcal、塩分 0.7g)

☆香草焼きは塩分が少なくても食べやすく、臭みも感じにくくなります

材料	4人分
まいわし	中4尾
玉ねぎ	60g
にんにく・パセリ	各少々
A { 塩	1.2g
卵白	1/3個
生パン粉	20g
プチトマト	4個
大根	160g
B { だし汁	120ml
砂糖	大さじ1
塩	1.2g
菜の花	200g
C { だし汁	20ml
薄口しょうゆ	大さじ1

作り方

- ① いわしは背開きにして、頭、骨を除く。
- ② 玉ねぎ、にんにく、パセリはみじん切りにし、Aを混ぜ合わせ、①の身がかくれるようにのせる。
- ③ 150度に温めたオーブンで②を焼く。
- ④ 大根は5cmの拍子木切りにし、Bを入れ、煮汁がなくなるまで煮る。
- ⑤ 菜の花は茎の固い部分を除き、熱湯で色よく茹でて水に取り、ザルに上げて水気をきる。Cに漬けて味を含ませる。
- ⑥ 魚の横に④と⑤を付け合わせる。

切り干し大根の和風サラダ

(エネルギー 107kcal、塩分 1.1g)

☆食物繊維がたくさん摂れ、コレステロールが少ない一品です

材料	4人分
切り干し大根(乾燥)	80g
だし昆布	少量
貝割れ大根	80g
人参・黄菊	各40g
きくらげ	8枚
{ 酢・しょうゆ	各大さじ1強
サラダ油	大さじ1強
溶きがらし	少量

作り方

- ① きくらげは水につけてもどし、固い軸を除く。
- ② 切り干し大根はサッと洗い、昆布とともに水につけてもどし水気を絞る。
- ③ 貝割れ大根は根本を除き、人参はせん切りにする。黄菊は花弁を摘んで酢少々(分量外)を落とした熱湯でサッとゆで、水にとって絞る。
- ④ ①はせん切りにし、②とともにあえて器に盛る。
- ⑤ 酢としょうゆ、溶きがらしを混ぜ合わせて油を少しずつ加えて混ぜ、食卓で④にかけて全体にあえて食べる。

☆酢の酸味と野菜のうまみたっぷりのあんで上手に減塩できます

材料	4人分
卵	4個
塩	0.8g
サラダ油	大さじ1弱
長ねぎ	2/5本
ゆでたけのこ	小1個
干しいたけ	2枚
グリーンピース	大さじ2
サラダ油	小さじ2
片栗粉	小さじ1と1/3
A { だし汁	1カップ
しょうゆ・砂糖・酒	各小さじ2
酢	大さじ1弱

作り方

- ① 長ねぎは4cm長さのせん切りにし、ゆでたけのこは縦半分にして薄切りにする。干しいたけはもどして薄切りにする。
- ② グリンピースはさっとゆでる。
- ③ 油を熱し①を炒めAを加える。煮立ったら火を弱めて4～5分煮て②を入れ、水溶性片栗粉をまわし入れ手早く混ぜてとろみをつける。
- ④ 卵はときほぐし、塩で調味する。
- ⑤ 油を熱し④を一度に入れ、箸で大きく混ぜて炒り卵を作る。
- ⑥ 器に⑤を盛り、③をかける。



高野豆腐のかき揚げ

(エネルギー 132kcal、塩分 0.7g)

☆高野豆腐の下煮なしでできるスピード料理です

材料	4人分
高野豆腐	1と1/3枚
ロースハム	2枚
アスパラガス	小4本
塩	1.2g
卵	1/5個
小麦粉	大さじ1
揚げ油	適量

作り方

- ① 高野豆腐は80度の湯でもどし、水気をきって、3cm長さの短冊切りにする。ハムは3cm長さに切り、アスパラガスは塩水でさっとゆでて3cm長さに切る。
- ② 卵を冷水(分量外)で溶いて、ふるった小麦粉をさっと混ぜて衣を作り、①の材料を手早く衣につけて、180度に熱した油で、かき揚げにする。



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。

◎食通信はホームページ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.reliance-cosmos.co.jp/>

栄養士 実広、紙谷、安田、田中、高畑