

第9回 「血压」気にしていますか？

みなさま、こんにちは！なかなか先の見えない新型コロナウイルスの収束…感染した際、重症化のリスクがある基礎疾患の中のひとつに「高血圧」が挙げられているのを耳にしたことがあるでしょう。

しかし「高血圧」が怖いのはコロナだけではありません。脳卒中や心臓病などの深刻な合併症を招く危険性が高くなるのです。

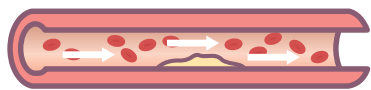
「高血圧」の恐ろしさを知り、生活習慣を改善していきましょう！



高血圧を放っておくとどうなるの？

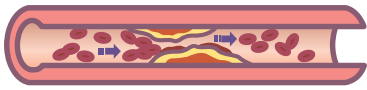
血圧とは、心臓が血液を送り出すときに血管壁(動脈)にかかる圧力のことです。血圧が高い状態「高血圧」が続くと血管に傷がつき、動脈硬化を促進、自覚症状のないままに重大な合併症を招く恐れがあります。

血管が傷つき…



血管への強い圧力で血管壁に傷がつきます。

動脈硬化が進んで…



怖いことに自覚症状なく動脈硬化は進行します。

深刻な合併症を招く!!

脳卒中・腎不全
心臓病・網膜出血
などの命に関わる病気に!!



食生活セルフチェック

血圧を上げる要因の一つが「食塩の摂り過ぎ」です。摂り過ぎないように意識して生活できているか、あなたの普段の食生活をチェックしてみましょう！

1	ラーメン、うどん、そばなどの麺類の汁は残すよう心がけている	はい	いいえ
2	味付けしてあるおかずに、しょうゆやソース塩などはかけないようにしている	はい	いいえ
3	みそ汁や漬けものを1日2回以上とらないように心がけている	はい	いいえ
4	野菜を1日3食以上食べている	はい	いいえ
5	スナック菓子やせんべいや柿の種、珍味などの間食は食べないようにしている	はい	いいえ
6	飲酒は適量範囲以内※を心がけている	はい	いいえ

「いいえ」が3つ以上あった人は食塩の摂り過ぎの傾向があります。このままの食生活を続けていると…



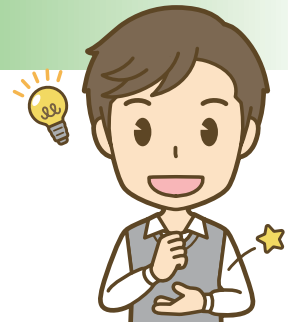
じゃあ、どうすればいいんだろう…



と思ったあなた。まずは、チェック表の「はい」の項目を増やしましょう。さらに、食塩を抑えるための7つのヒントを次にご紹介します！

※ビールや発泡酒 500ml・日本酒 1合・ウイスキー 60ml・ワイン 200ml・缶酎ハイ 350mlのどれか1種類が1日の飲酒量の適量です。

食塩を控えるための7つのヒント



「食塩」は、食生活の中で知らず知らずのうちに多く摂取してしまっているようですね。でも、ちょっとした工夫で摂取量を減らすことができます。

そこで、普段の食事の時に意識しやすくなる「7つのヒント」をご紹介します。食生活セルフチェックで「いいえ」が3つ以上あった方は今すぐに！そうでない方もベストな血圧数値を維持するために！さあ、はじめましょう！！

Hint! ① ラーメンなどの汁は飲み干さずに残す

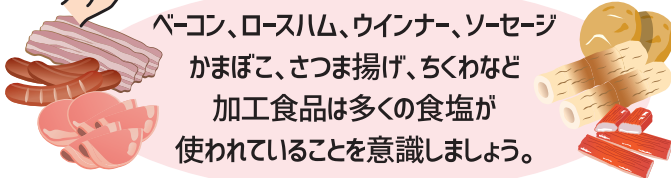
スープ飲むのと飲まないのでは食塩摂取量がこんなに違う！！

全部飲む 約4.0~7.0g	半分残す 約2.0~3.5g	ほとんど飲まない 約1.0~2.0g
-------------------	-------------------	-----------------------

Hint! ② 味付きの主食は選ばない

パクの白飯 白飯入り弁当 麦入りご飯 玄米ご飯 雑穀米 …など		麺類 寿司 炊き込みご飯 チャーハン カツ丼・親子丼 …など
--	--	---

Hint! ③ 加工食品のとりすぎに注意する



Hint! ④ 漬けものは1日1回にする。
コンビニ弁当などの付け合わせの漬けものも残すことを心がけてみて。

Hint! ⑤ 食塩をほとんど含まない調味料を利用する

だし こんぶ かつお節 シイタケ	酸味 酢 レモン	香辛料 わさび からし	香味野菜 ねぎ しそ ゴマ
----------------------------------	-----------------------	--------------------------	-------------------------------

調味料を利用して食塩を減らしても美味しく食べられる工夫をしましょう。

Hint! ⑥ 弁当などに付いているパクの醤油やソースなどに手をつけない。



Hint! ⑦ 味の濃いメニューには野菜や海藻のサラダ、果物を追加する

野菜、海藻類、果物などのカリウムが多い食品は食塩を体外に排出する働きがあります。ただし、ドレッシングは塩分が多く含まれますので控えましょう。
※腎臓に障害がある場合、摂取量に注意が必要なため主治医に確認しましょう。



「血圧」に対して「意識高く」なろう！

「1日の食塩摂取目標量」を知ることでも、減塩について意識しやすくなります。覚えて活用しましょう！

1日の食塩摂取目標量 (厚生労働省「日本人の食事摂取基準」2020版)

男性
7.5g 未満

女性
6.5g 未満

**高血圧の人は
男女ともに 6g 未満**

血圧を下げるため、高血圧にならないためには、普段の食生活で意識することが重要です。コンビニなどで食事を購入するとき栄養成分表示で食塩相当量を確認したり、食べ合わせを工夫したり、減らせるものは減らしたり、血圧に対して常に高い意識を持つことで健康な身体を維持していきましょう！