



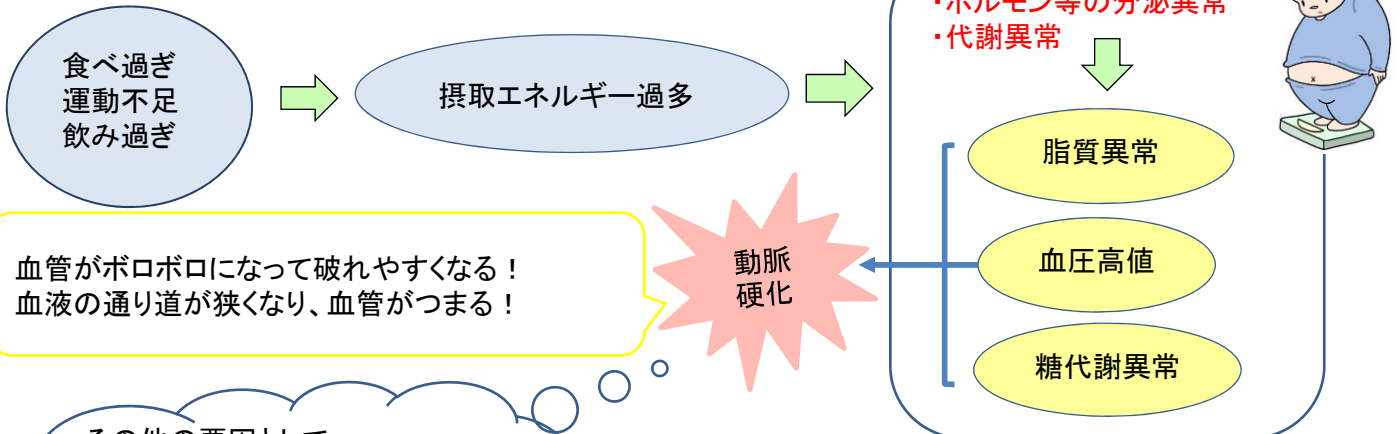
防ごう 生活習慣病！

(公財) 鳥取県保健事業団
鳥取市富安二丁目9 4 番 4

Tel 0857-23-4841

先月号から生活習慣病がテーマの特集をしています。生活習慣と聞くと何を思い浮かべるでしょうか。食事や運動、飲酒、喫煙など様々なことが挙げられると思います。この生活習慣が原因になる病気を生活習慣病と言います。今回は生活習慣と強く関連のある高血圧について特集します。

不健康な生活習慣を続けると・・・
様々な病気を引き起こすと言われていた動脈硬化につながります。



その他の要因として、

- ・加齢
- ・喫煙
- ・肥満
- ・メタボリックシンドローム

加齢は仕方のないことですが、それ以外の危険因子は取り除けるものです。

脂質異常症、糖尿病、高血圧症といった生活習慣病がある場合でも、治療を続けることで動脈硬化の進行を遅らせることができます。

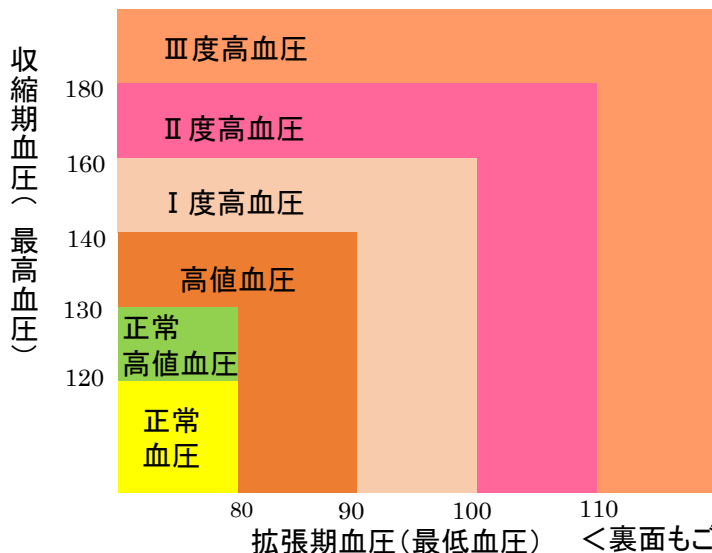


動脈硬化が進むと、脳血管疾患や心疾患など様々な病気につながり非常に危険です。

生活習慣を見直し、動脈硬化を防ぐことで、病気を防げるかもしれません！

高血圧について

高血圧には、甲状腺や副腎などの病気により高血圧を起こすもの(二次性高血圧)と、それ以外の食塩の過剰摂取や肥満、飲酒といった生活習慣が原因で高血圧を起こすもの(本態性高血圧)があります。日本人の大部分は本態性高血圧です。高血圧の大半の方は自覚症状がないため、放置してしまいがちです。しかし、血圧が高い状態が続くと、血管を傷つけ動脈硬化を促進させます。さらに、もろくなった血管に圧力がかかると脳卒中や心筋梗塞など命にかかわる病気を引き起こす原因になります。図は、日本高血圧学会による高血圧治療ガイドラインによる血圧区分です。



診察室での収縮期血圧(最大血圧)が140mmHg以上、または、拡張期血圧(最低血圧)が90mmHg以上の場合を高血圧と診断します。また、医療機関や健診などでは緊張し、測定値が高めに出てしまう方もあります。(白衣高血圧)

一般的に、家庭で測定するほうが低いため、自宅で測る家庭血圧の場合は、図の基準より5mmHg低い基準が用いられます。

健診で、要再検査や要精密検査と判定された方は医療機関の受診をお勧めします。

<裏面もご覧ください>

日常生活で注意できるポイント

運動

高血圧症で注意していただきたい大きなポイントは**運動と食事**です。食事に関しては、後半の栄養コーナーで詳しくお伝えしますので、運動に関してお伝えします。一般的に推奨されている高血圧症に対する運動は以下の通りです。

種目	ウォーキング・軽いジョギング・水中運動・自転車等の有酸素運動
運動頻度・時間	定期的に(できれば毎日)、30分以上の運動を目標とする。10分以上の運動であれば合計しても良い。
運動強度	ややきつと感じる程度の運動強度。

運動療法には降圧効果があり、高血圧症が改善されます。

※治療中の疾患がある方は主治医と相談の上、実施してください。

減量

肥満傾向のある方は、減量することで血圧を下げる効果があります。BMI=22を目標にしましょう。

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)}^2}$$

血圧が正常値な方も、やや高めな方も、今後の生活習慣によって数値が変動してきます。生活習慣を見直し、高血圧を予防しましょう！！

統計上、肥満との関連が強い高血圧、糖尿病、脂質異常症に最もかかりにくい数値とされています。

栄養コーナー 高血圧を予防する食生活のポイント



減塩 高血圧予防・改善の基本です

- ・酢や柑橘類の酸味、香辛料、シソやネギ・ハーブなどの薬味を使うことで味のアクセントになり、薄味をカバー
- ・旬の食材・新鮮な食材を使うことで味を薄めにする
- ・みそ汁などの汁物は、汁を少なめにし、具を多くする
- ・ラーメンなどの汁は全部飲まずに残す
- ・塩分の多い食品は控える

〔梅干し、漬物、ハムやソーセージなどの加工食品、ちくわなどの練り物、カップ麺、チーズ、スナック菓子 等〕

～おいしい減塩調理のコツ～



・魚はムニエルにすることで薄味でも食べやすい！レモンを添えて。衣の小麦粉にカレー粉を少し混ぜると薄味でもおいしい♪



・ホイル焼きや蒸し焼きにすることで風味を逃がさず調理できる。キノコ類や香味野菜と一緒に入れることで香りも良い◎

- ・焼き物は少し焦げ目を付けて香ばしく
- ・ハーブやニンニク、ゴマなどを使用して香りを付ける
- ・あんかけなどでとろみをつける
- ・サラダにはみょうがやシソなどを加える、また酢やオリーブオイルをかけることでドレッシングは少なめに

野菜や果物を積極的に

野菜や果物には血圧を下げる「カリウム」という栄養素が豊富に含まれています。野菜は1日に小鉢5～6皿分、果物は1～2つ食べることが理想です。



野菜は生よりも加熱することで量が減り食べやすくなります。また、汁物に入れることで簡単に具沢山に！

魚も積極的に

魚に含まれる良質な脂「DHA」には、動脈硬化や血栓を防ぎ、血圧を下げる効果が期待できます。肉料理が続かないよう、魚も積極的に摂りましょう。

食べすぎに要注意

肥満は高血圧の原因になるほか、食事量が多いとその分塩分の摂取量も多くなることが分かっています。腹八分目を意識しましょう。

よく噛んで ゆっくり食べましょう！



お酒はほどほどに

お酒を飲むと一時的に血圧が下がりますが、酔いがさめてくると血管が収縮して血圧が上がります。このようなアルコールによる血圧変動を繰り返していると、慢性的な高血圧になってしまうのです。お酒は1日1合まで、週2日以上以上の休肝日を設けるようにし、ほどほどに楽しみましょう。