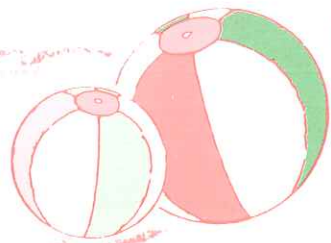


紙ふうせん



第79号

2012.12.25

(特集) 高血圧①、そば

発行責任者：木下 弘喜

<http://www.health-kikaku.co.jp/>

特集 高血圧①

血圧とは、心臓から送り出された血液が血管壁に与える圧力です。心臓は収縮と拡張を繰り返してポンプのような働きをすることで、全身へ血液を送り出します。心臓の収縮により血圧が最も高くなった時が収縮期血圧（上の血圧）、心臓の拡張により最も低くなった時が拡張期血圧（下の血圧）と呼ばれます。

高血圧は自覚症状がほとんどないため、放っておくと動脈硬化が進み、やがて脳卒中や心臓病、腎障害や糖尿病などの恐ろしい合併症を引き起こします。「沈黙の殺人者」といわれるように、気づかないうちに危険は忍び寄っています。

★血圧の目標値（高血圧治療ガイドライン2009より）

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

病院や診療所では緊張などが影響し、正確な値がでないことがあります。家庭で毎日決まった時間に、落ち着いた状態で測ることが大切です。

★分類と原因

分類	原因
一次的高血圧 (高血圧の90%以上)	明確な原因は不明 要因…食塩の過剰摂取、加齢による血管の老化、ストレス、運動不足、肥満、喫煙、アルコールなどの生活習慣と遺伝的な体質が関係している
二次的高血圧	腎臓病やホルモン異常など ※原因となる病気が良くなることで、高血圧も改善する



★生活習慣の改善

- 塩分を控えましょう（高血圧治療中の人の目標値6g/日未満）
日本人は平均12g/日も摂取しています。だしを濃厚にとったり、香辛料の辛みや酸味で味にメリハリをつけるなど工夫してみましょう。
- バランスのよい食事を心掛けましょう
野菜や果物に多く含まれるカリウムは、身体の余分な塩分を排出する働きがあるので、積極的に摂りましょう。
※腎臓の悪い方は高カリウム血症をきたす恐れがあるので注意が必要です。
- 適度な運動を行い、ほどよい体重を維持しましょう
無酸素運動（短距離走や筋トレなど）は、一時的に血圧を上昇させる危険があるので、ウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動を取り入れましょう。
- たばこやお酒を控えましょう



自覚症状がなくても、血圧が高い場合、早めに医師に診てもらうことをおすすめします。

（莖田）

今月の小ネタ

そば



そばは様々な地域で昔から食べられているため、種類の多い食品です。ビタミンB₁、B₂、リジン(必須アミノ酸)が豊富で低カロリーです。また、ポリフェノールの一種であるルチンが、他の食品に比べて豊富に含まれているのが特徴です。

ルチンの効果

- ・活性酸素を除去する酸化防止作用がある。
 - ・毛細血管を強くする。
 - ・血圧を下げる作用がある。：血圧上昇成分（アンジオテンシンⅡ）の働きを弱める。
- ルチンは水溶性で、ゆで汁に溶け出ているため、そば湯を飲むことは効果がある。

ご注意を！！☆そばアレルギーについて☆

- ・日本人に多く、非常に重篤な症状を引き起こしやすい（アナフィラキシー反応）。
- ・ボーロなどのお菓子にもそば粉が使用されていたり、枕にも入っている場合がある。
- ・アレルギー原因物質は水溶性で耐熱性のため、同じ釜でゆでたものからも反応することがある。

年越しそばの由来は諸説あるようですが、「健康長寿」「家運長命」などの縁起をかついで食べるようになったという説が一般的なようです。栄養豊富な「そば」に着目してみませんか？

（宮本）

いちご薬局 かりん薬局 すみれ薬局
つくし薬局 さくらんぼ薬局 いちご薬局北店