

あなたもすでに高血圧予備軍かも!?

『高血圧は万病の元』といわれることがあります。データを調べると、市内でも多くのかたが高血圧で通院していることがわかりました。そこで、今回の特集では深谷市民を悩ませる高血圧に着目し、その仕組みや『減塩』をキーワードにした対策を紹介します。

自覚症状なく悪化する病

高血圧は患者数4300万人とも推計され、国民病ともいわれる病気です。深谷市も例外ではなく、平成28年度の国民健康保険被保険者の受診状況を調べたところ、被保険者のうち高血圧性疾患の患者数が最も多く、延べ1万1696人で、全体の約3割にものぼります。

高血圧は、その患者数の多さや、特有の自覚症状がないという特徴から『危険な病気』であるとの意識がもたれにくい疾病です。そのため、健康診断で高い数値が出たり、医師から指摘を受けたりして

も、積極的に治療をしない人も多いのではないのでしょうか。しかし、深谷市における死亡原因に注目すると、2位の心疾患、4位の脳血管疾患など高血圧とかかわりの深い病気が死亡原因の上位を占めていることがわかります(下図参照)。

なんで悪いの? 『高血圧』

そもそも『血圧が高い』ことはなぜ体によくないのでしょうか。私たちが生命を維持するため、常に心臓から送り出される血液が酸素や栄養分を全身に運んでいきます。血圧とは、この時に血管に掛かる圧力のことです。運動をした時などは一時的に血圧を高めるこ

とで、酸素などを効率よく送る働きをします。しかし、さまざまな要因により血液を送るために大きな力が慢性的に必要なようになってしまっている状態のことを『高血圧』といいます。『高血圧』の状態が続くと、24時間ずっと血管や心臓に強い負担を与え続けていることになってしまいます。

血圧が高くなる仕組み

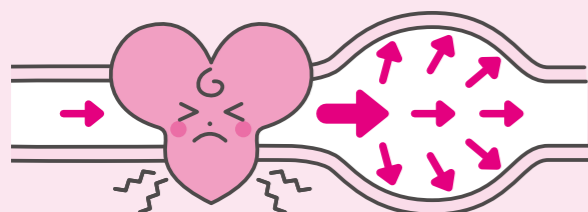
高血圧には、生活習慣を中心にさまざまな原因が考えられています。特に大きなものとされています。

その一つが『塩分の過剰摂取』です。塩分を取りすぎると血液中のナトリウムが増え、それを薄めようと血液中の水分も増えます。そして、血液の量が増えると、たくさん血液を体に巡らせるために血管に圧力がかかってしまい、血圧が高くなります。さらに、脂肪分や塩分が多い食事を続けると、血管が少しずつ詰まり、細くなっていきます。すると、血液の『渋滞』を起こし、心臓は渋滞解消のため、さらに圧力を増していくという、悪循環を生じさせてしまうのです。

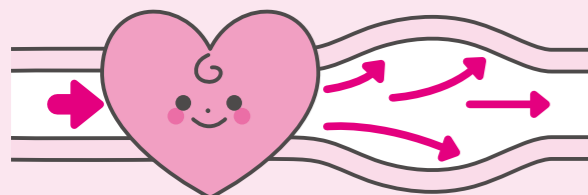
特集 あなたもすでに高血圧予備軍かも!?

血圧の仕組み

血圧は、以下のような仕組みで圧力が上下しています。何らかの要因で、血液量が増えたり、血管自体が狭くなったりすると心臓がより強い力で血液を押し出すので、血圧が高くなっていきます。収縮期血圧が140mmHg以上または拡張期血圧が90mmHg以上の状態が続くと高血圧と診断されます。



▲心臓がギュッと収縮すると、大量の血液が送り出され、血管にかかる圧力は最大になります。これが『収縮期血圧(上の血圧)』です。



▲心臓が拡張すると、全身に巡る血液が心臓に戻り、その分、血管にかかる圧力も下がり、最小になります。これが『拡張期血圧(下の血圧)』です。

料理に香味や酸味を加えると、少ない塩分でも満足感を得ることができます。味付けに酢を足したり、レモンやユズなどの酸味のある果実を加えると、香りが立ち、減塩を感じにくくなります。また、カレー粉やコショウ、トウガラシなどの香料や、深谷市の特産でもあるネギを代表とした香味野菜(ショウガ、シソなど)を料理に取り入れることも有効です。

1 香味や酸味を加え 低塩を実現

これからできる 高血圧を防ぐ! 生活習慣づくり

ここでは、誰でもすぐに実行できる項目を掲げますが、高血圧の予防には食習慣だけではなく、さまざまな生活習慣の見直しが必要です。自分のため、そして家族のためにいつまでも健やかな生活を送れるようにすぐに始めてみましょう。

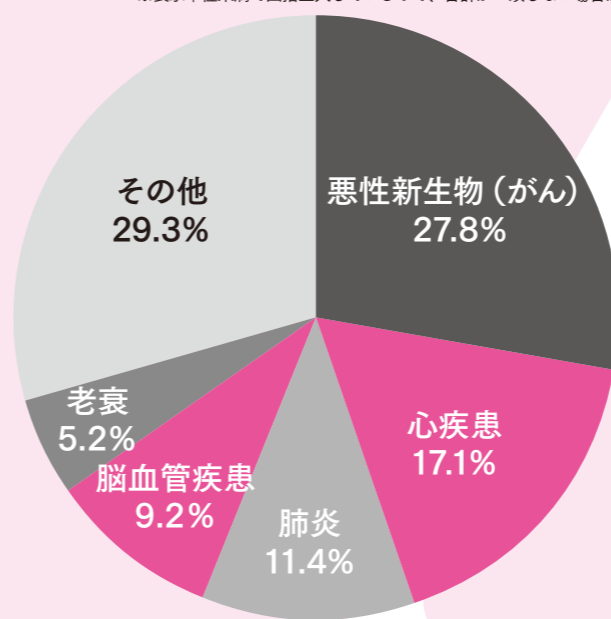
2 『カリウム』を積極的に摂取

『カリウム』という栄養素には、体内に取り込んだ余分な塩分を排出する作用があります。カリウムが含まれる代表的な食材は、ホウレンソウなどの緑黄色野菜や根菜類、海藻類です。果物にも多く含まれています。腎臓病など、持病によってはカリウムの摂取制限が必要となる場合があるので、医師と相談しながら取るようにしてください。



深谷市の死因別死亡割合

※表示単位未満で四捨五入しているため、合計が一致しない場合があります。



『平成27年 埼玉県保健統計年報』より作成

およそ4人に1人が 心臓や血管に関わる 病気で亡くなっています

3 毎年の『健診』を 大事にしよう

注意をしても、高血圧を含め、病気を100%防ぐということはとても難しいものです。血圧は急激に上がるものではなく、多くの場合、その前段階に注意を示すサインを発しています。職場で実施している健診や、特定健診を必ず受診することが大切です。そして、過去の数値と比較しながら、血圧や内臓脂肪などさまざまな数値に目を通し、自分の体について知る機会にしましょう。

始めよう！高血圧を遠ざける減塩習慣

血圧は、加齢とともに上昇する傾向にあり、その上昇スピードは、生活習慣と密接に関わっています。普段の何気ない行動が、10年後、20年後に大きな病気になって返ってくるということもあります。ここでは健康な生活を送る上で注意するポイントを紹介いたします。

無意識で『塩分過多』に

厚生労働省の基準では、成人の食塩摂取の目標量を男性8g未満、女性7g未満と定めています。平成28年『国民健康・栄養調査』では、男性10・8g、女性9・2gと男女ともに目標量を大きく上回り、全体的に塩分を取りすぎていることがわかっています。

小さじ1杯の食塩を取ると6gになります。これは、健康な人が摂取する食塩の目標量に迫る量です。塩分の多いインスタント食品などの加工食品を多く食べる人や外食することが多い人は、注意をしないとあつという間に目標量を

オーバーしてしまいます。

そのため、普段の食生活を振り返り、自分がどのくらいの量の食塩を摂取しているのかを常に意識することが大切です。

しかし、気付かないうちに取ってしまう『隠れた塩』にも注意が必要です。

減塩の大敵！『隠れた塩』

塩分を取りすぎってしまう要因のひとつに『隠れた塩』の摂取があります。ハムやかまぼこなど肉や魚の加工品などを中心に、塩分が多く含まれているものもあります。中にはあまり塩味を感じないのに、たくさんの食塩が含まれている食



食塩摂取の目標量

男性8g未満／女性7g未満
(厚生労働省『日本人の食事摂取基準2015年版』)

高血圧と診断された人は6g未満
(日本高血圧学会『高血圧治療ガイドライン2014』)

1食あたり約2g前後に抑える!!

1食で食塩を取りすぎたと感じたら、次の食事で調整するなど『1日の食塩量』として考え、目標量を目指すようにしましょう。

まずは普段食べているものに含まれている食塩の量を知ることからスタート!

身近な食品に含まれる食塩目安量

※加工品は製造方法によって塩分量は異なります。また、料理のつくり方によって塩分量は変わりますので傾向をつかむ参考値としてご覧ください。

ごはん(茶碗1杯150g) …0g	食パン(6枚切り)1枚…0.8g
干しうどん・ゆで(250g) …1.3g	カレーパン(120g)1個…1.2g
しょうゆラーメン…7.1g	豆腐とわかめのみそ汁(150ml) …1.5g
塩ザケ・甘塩【甘口】(80g)1切れ…2.2g	サバ・塩サバ(150g)半身…2.7g
ウインナーソーシージ(25g)1本…0.5g	ロースハム薄切り(15g)厚さ2mm1枚…0.4g
はんぺん(100g)1枚…1.5g	たくあん漬(30g)5切れ…1.3g
ぬかみそ漬・キュウリ(30g)5切れ…1.6g	カップ麺…5.1g
かた焼きせんべい・しょうゆ(23g)1枚…0.5g	ポテトチップス・塩味(1/3袋・20g) …0.2g

参考資料：『塩分早わかり 第3版』(女子栄養大学出版部)



特集 あなたもすでに高血圧予備軍かも!?

深谷市オリジナルの合言葉で減塩のポイントを確認!

保健センターでは『ふっかちゃんのおでこ』を合言葉に味覚体験なども交えながら減塩講座を実施しています。

- ふ 風味やだしを生かそう
- つ 漬け物を食べ過ぎない
- か かくれた塩に注意
- ち 調味料はかけずにつける
- や 野菜を増やそう
- ん 減塩はちよつとした意識から!
- の 残そう!めん汁
- お お惣菜や加工品は控えよう
- で 出来立てを食べよう
- こ 香味野菜を上手に使う



◀『ふっかちゃんのおでこ』が合言葉です。

『習慣』が減塩につながる

品もあるのです。知っているのと減塩の手助けになります。もちろん、特定の食べ物が、即座に高血圧の原因になるというものではありませんが、普段口にしているさまざまな食べ物に食塩が含まれていることを意識することが大切です。

また、大人では「今日から必ず食塩の目標量を守ろう。」と思っても、普段濃い味付けに慣れた人には、なかなか難しく、続けられないこともあります。そこで、『ふっかちゃん減塩プロジェクト』今日からあなたも塩マスターのような講座をきっかけに、自分の生活と向き合い、少しずつでも改善してみてはいかがでしょうか。

深谷市では『ふっかちゃん減塩プロジェクト』今日からあなたも塩マスターとして毎年市内の多くの団体に向けて、味覚体験などを交えた減塩講座を行っています。さらに、深谷市では減塩のポイントをまとめたオリジナルの合言葉『ふっかちゃんのおでこ』をつくりました。最近では特に小・中学

校で、保護者向けに『減塩』や『高血圧』についての話をする機会も増えてきました。味覚は、小さい頃からの食習慣が大きな影響を与えたりもいわれています。子どもの頃から食に対する正しい知識と食習慣を身につけることで、生活習慣病を防ぎ、健やかな体をつくることができます。



普段の食事を確認!『食生活チェック表』

- | | |
|---|--|
| <p>Q1 濃い味付けのものを好んで食べたり、食事ごとに必ずみそ汁やスープなどの汁物を飲んだりしている。 <input type="checkbox"/></p> <p>Q2 普段の食事を、インスタント食品やレトルト食品だけで済ませてしまうことが多い。 <input type="checkbox"/></p> <p>Q3 野菜は、定食などについてくるサラダなど少量を取るだけで、野菜を意識してとっていない。 <input type="checkbox"/></p> <p>Q4 普段外食をする機会が多く、1日複数回外食をすることが頻繁にある。 <input type="checkbox"/></p> | <p>Q5 早食いの習慣があり、一度の食事にかける時間を短時間で済ませてしまっている。 <input type="checkbox"/></p> <p>Q6 1日の中で、食事をとる時間が決まっておらず不規則で、深夜に夕食をとることもある。 <input type="checkbox"/></p> |
|---|--|
- これらの項目に心当たりがある人は、食生活の面で高血圧を招く可能性がある習慣があるといえます。またこのチェック表は、食生活に着目して作成していますが、高血圧対策には、運動や休養、飲酒・喫煙といった他の生活習慣も関わってきます。食事をきっかけに、その他の生活習慣も見直してみてもいかがでしょうか。