

## 今回のテーマ

## 血圧が高い人の食事

### 基本的な事柄

高血圧を指摘されてもすぐに日常生活に支障を来すわけではありませんが、放置しておくのは危険です。血圧の高い状態が持続すると心臓への負担が増し、さらに動脈硬化も促進されます。このように高血圧は、ほかのいろいろな生活習慣病の誘因になるので、放置せずに正しく治療（管理）することが大切です。

現在考えられている食事と高血圧の関連をいくつか挙げてみますと、

1. 食塩を過剰に摂取すると、体内にナトリウムと水が貯まり、血液の量が増加します。その結果、心臓への負担が増加し、血圧が上がると考えられています。
2. 食べ過ぎや、運動不足などから引き起こされる肥満も、高血圧の原因になっています。
3. お酒の飲み過ぎも血圧を上げる原因になります。
4. カリウムを十分摂取すると尿へのナトリウムの排泄が促進され、降圧効果があるといわれています。

### 食生活のポイント

#### 1. 食塩は極力控えましょう（1日6グラム未満に）

まず、こんなことから実行してみてはどうでしょうか。

- ①汁物は1日1杯までにする（具だくさんで汁を少なく）
- ②漬け物、つくだ煮類を控える
- ③めん類のつゆは全部飲まないで残す
- ④ハム、魚の干物、かまぼこ、ちくわなど食塩を含む肉や魚の加工品は控える
- ⑤しょうゆやソースはかけるよりも、小皿に入れて付けて食べる
- ⑥薄味のもの足りなさを補う工夫をする

#### 2. 肥満にならないようにしましょう

食べ過ぎと運動不足に気を付け肥満を予防し標準体重を目指しましょう。

#### 3. お酒などのアルコール飲料を控えましょう

ビールなら中瓶1本、日本酒なら1合、25度の焼酎では、0.5合までとします。

#### 4. カリウムを十分補給しましょう

野菜や海藻、いも、果物などに多く含まれています。これらの食品は不足しないよう十分に取りましょう。腎臓に障害のある方は、医師の指示に従いましょう。

食事は毎日のことですから、継続するのは大変かもしれません。しかし、これらの事柄は高血圧の治療に役立つだけでなく、糖尿病や心臓病などの生活習慣病を予防するうえで、だれもが気を付けたい事柄です。自分の体を守るのは自分であるということを忘れずに、日々の自己管理に努めましょう。

担当:堀内勇一

