

第21回 栄養指導 一 高血圧症(Ⅱ)一

永尾 醫院

高血圧症とは

高血圧症は、何らかの原因で血圧が標準値より高くなった状態をいいます。ほとんど場合自覚症状はありませんが、頭痛や肩のこり、めまいなどが起こることがあります。高血圧が続くと、全身の血管の動脈硬化が進み、さまざまな障害がでてきます。突然、脳卒中や心臓発作を起こすことがあるため、『サイレントキラー』と呼ばれるほどです。

成人における血圧値の分類(mmHg)

	収縮期	拡張期
正常血圧	<130	<85
高血圧	140～	90～

原因は……

高血圧の90%は原因がわからない本態性高血圧です。

しかし、遺伝的体質に食塩摂取過剰、肥満、アルコールの多飲、ストレスなど生活環境因子が重なって起こるとみられています。

治療の方法……

生活習慣の修正を基本に、リスクの度合いによって薬物療法が加わります。遺伝的体質のある方も、食事や嗜好品を中心に生活習慣を整えることが重要です。

1) 食事に気をつける。

- ・食塩は6g未満にしましょう
- ・加工食品を減らし、なるべく旬のものを使用する。
- ・カリウムは十分に摂る。
- ・味を強く感じられるので表面に味付けする。
- ・汁物は1日1回までとし、麺類の汁はできるだけ残す。
- ・酸味、辛味、香りを利用する。
- ・砂糖は控えめに使用する。
- ・動物性食品と植物性食品のバランスをとる。
- ・アルコールは賢く。

2) 適度な運動をする。

- ・自分にあった方法とペースで行う。(ウォーキング、ランニング、ストレッチなど)

3) 肥満があれば減量する。

4) ストレスと上手につきあう。

5) タバコは吸わないようにする。

食塩と血圧

大勢の人を対象にした研究や統計では、食塩と血圧は関係があるという結果がありますが、実は食塩に対する血圧の反応には個人差があり、食塩を多く摂取すると上がりやすい人とあがり難い人がいます。血圧が上がらないから減塩しなくて良いのではありません。

減塩の利点

- 1) 動脈の柔軟性を高める
- 2) 腎機能を守る
- 3) 降圧薬の効果を高める
- 4) ナトリウム排泄に使われるカリウムが失われるのを防ぐ

外食における食塩管理のポイント

1. 注文時に『味付けは薄味に』『ドレッシングやソースはかけずに』などリクエストする。
2. 麺類の汁は残すようにする。汁を飲まなければ日本そば・うどん2g、中華麺は3g程度に抑えられる。
3. 寿司は、一人前握りで3～3.5g、ちらしで5.0g程度、付け醤油の塩分が加わる。
4. 幕の内弁当は漬物、佃煮類を残し、付いている醤油やソースは使い切らない。
おかずについては、塩鮭、練り製品などの塩分の多いものを残すようにする。
塩分が記載されている場合は、購入する時に参考にするとい。
5. 魚・肉などの主菜と野菜の副菜が付いている定食が、栄養のバランスもよく食塩管理がしやすいため勧められる。定食などについている汁物や漬物を残すことで2～3g、洋食の場合、主食のパンをご飯にかえることで、0.5～1.0gの減塩が可能。
6. 食べ過ぎないように……

ちょっとした対応で減塩が可能となります。今日から自分のできることを実行しましょう！

栄養表示の換算早見表ーナトリウムを食塩に

食品名	ナトリウム	食塩
インスタントラーメン1食分	3300mg	8.4g
持ち帰り弁当1食分	2500mg	6.4g
レトルトカレー1食分	1100mg	2.8g
インスタント味噌汁1袋	860mg	2.2g
ハム2枚(40g)	440mg	1.1g
ノンオイルドレッシング15g	400mg	1.0g
食パン6枚切1枚(60g)	300mg	0.8g
野菜ジュース1缶(195g)	250mg	0.6g
スポーツドリンク(500ml)	200mg	0.5g
チーズ(20g)	200mg	0.5g
ポテトチップス(20g)	80mg	0.2g

換算の計算式

ナトリウム(mg) ÷ 400 = 食塩(g)

ナトリウム : 400mg = 1g