



みやこ通信

Vol.206
令和4年10月号

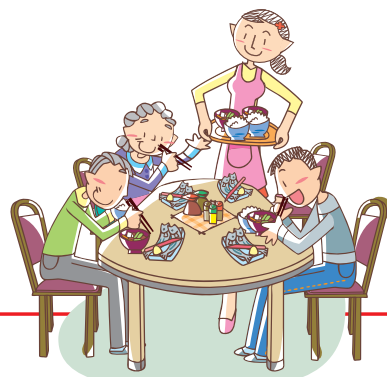
今月のテーマ

食事しょくじで高血圧こうけつあつを予防よぼう

高血圧とは？

高血圧とは、血圧測定で最高血圧が140mmHg以上もしくは最低血圧が90mmHg以上の状態をいいます。高血圧の状態が続くと血管の壁に圧力がかかり、血管が傷つき、もろくなってしまいます。この状態が慢性的に続くといわゆる動脈硬化どうみやくこうかを引き起こしやすくなり、脳梗塞のうこうそくなどの脳血管障害のうけつかんしょうがいや心筋梗塞しんきんこうそくなどの心臓病、さらには腎不全じんふぜんなど様々な病気に繋がるリスクがあります。

普段から高血圧を予防する生活を心がけることは健康に過ごすための第一歩と言えますが、「でも具体的に何をすればいいの?」と思う方もおられるでしょう。今回は普段の食事をみなおすことで今日からでも手軽に始めることができる高血圧対策をご紹介します。



① 塩分を控えましょう

高血圧になりやすい食生活の一つとして、塩分の摂りすぎがあります。塩分を摂りすぎると血液中の塩分が増え、これを薄めようと血管の中に水分が入ってきます。その結果、血管を流れる血液の量が増えることで、血管にかかる圧力も大きくなり血圧が上昇しやすくなります。つまり摂取する塩分を減らしていくことで高血圧予防が期待できます。

高血圧予防のために…食塩摂取量1日6g未満を目指しましょう



塩分量を減らすコツ

- ◆ 食品の成分表示の塩分量を確認して食材を選ぶ。
- ◆ 香辛料などで風味付けを強くする
- ◆ 塩のかわりに、かつおや昆布などのだしを効かせた味付けを心がける
- ◆ 麺類のスープは飲まずに残す(約4~5gの減塩に!)
- ◆ 薄味に舌を慣らすため、料理に入れる塩分を日に日に少しずつ減らしていく。

また当薬局では様々な食品の塩分量をまとめた一覧表をご用意しております。希望があれば、お渡しできますので、薬局で気軽にお声掛けください。

② カリウム・マグネシウム・カルシウムを積極的に摂取しましょう

カリウム 塩分を体の外へ排出する働きがあります。

※腎臓病などカリウムの摂取制限がある方は、医師や薬剤師、管理栄養士にご相談下さい。

カリウムを多く含む食べ物

緑黄色野菜、ホウレンソウ、アボカド、春菊、海藻類、ナッツ類など



マグネシウム 血管を広げて血圧を下げる働きが期待できます。

マグネシウムを多く含む食べ物 ナッツ類、ごま、海藻類



カルシウム カルシウムが不足すると血管が収縮しやすくなり、血圧上昇に繋がります。

カルシウムを多く含む食べ物 牛乳、小魚類など



③ 脂質を摂るなら魚類! 肉類を控えめに

魚類にはn-3系^{し ぼう さん}脂肪酸、DHA、EPAといった脂質が肉類に比べ豊富にふくまれています。これらの脂質は血管の弾力性を高め、血液をサラサラにする効果が期待できます。そのため、血液の流れをスムーズにすることで血管にかかる負荷を小さくでき、血圧上昇の予防に効果的です。

一方、肉類にはコレステロールや飽和^{ほう わ し ぼう さん}脂肪酸といった脂質が多く含まれています。コレステロールや飽和脂肪酸^{ほう わ し ぼう さん}を摂りすぎてしまうと、動脈硬化^{どう みゃく こう か}が進む恐れがあり、血液もドロドロになり高い圧力をかけないと流れにくくなります。

高血圧の症状がある方はもちろん、まだ高血圧ではない方も普段の食事から意識的に予防していくことが将来の健康に繋がります。今のうちから、少しずつ高血圧対策を始めてみてはいかがでしょうか。

お薬や介護、食事(栄養)についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、お気軽にお尋ねください。

担当 みやこ薬局 薬大前店

お知らせ

LINE・Instagramを始めました!
各店舗のイベント情報や、お得な情報など配信いたします。
お友だち追加・フォローよろしくお願いいたします!



MIYAKO PHARMACY

<https://www.miyako-ph.co.jp>

みやこ薬局

本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店・北山店・紫竹店・大宮店・桂店