

高血圧症を予防

内臓肥満と塩分の低減

生活習慣を自己管理で直す



食塩1日1gは日常生活に必要な量、12.9gは現在の平均摂取値

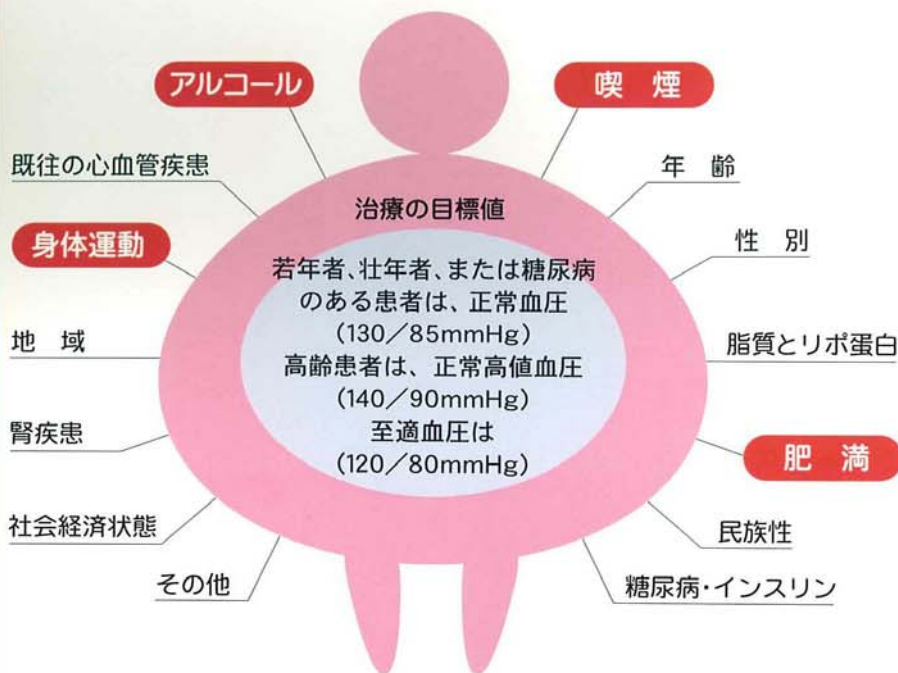
生活習慣病シリーズ [3]

高血圧症予備軍・軽症高血圧の

現在、日本には高血圧の患者が3,000万人いるといわれます。その大部分は軽症患者ですが、20年後には脳卒中や心筋梗塞などの合併症を起こす可能性が高い人たちといえるでしょう。

1999年に改訂されたWHO-ISH(世界保健機関-国際高血圧学会)ガイドラインは、主に軽症高血圧患者のための治療指針をまとめたものです。血圧を下げることに同時に、関連の深い症状や病態の影響、高血圧の原因となるリスク因子の軽減がポイントになります。なかでも誰にでも取り組めるのは生活習慣の改善です

複雑に影響する高血圧のリスク因子



ための、自分でできる「予防法」

生活習慣改善は、非薬物療法です

- 生活習慣の改善によって降圧をはかるためには、担当医師、看護婦、栄養士、臨床心理士、その他の治療専門家などによるカウンセリングと聞き取り調査をもとにした治療計画が大切となります。
- 降圧に効果があると認められる生活習慣の改善には禁煙、体重の減量、飲酒の制限、塩分摂取の制限、食事バランスの改善、運動の増進などがあげられます。

生活習慣を改善するには

禁煙	高血圧予防には最も強力な改善策。禁煙カウンセリングが有効
体重の減量	体脂肪は高血圧になりやすい重要因子。5キロを目標に減量計画を
飲酒の制限	アルコールは降圧剤治療の効果を弱め、大酒は脳卒中になりやすい
塩分摂取の制限	食事による塩分摂取が血圧の上昇をおこし高血圧患者を増やす
食事バランスの改善	肉食者より血圧の低い菜食者の食事パターンを取り入れると、高血圧患者の降圧に効果的
運動の増進	週に2~3回、30~45分の有酸素運動がすすめられる。本来は1日1万歩



●なかでも、誰にでも効果があがる生活習慣改善は

体重の減量 飲酒の制限 塩分摂取の制限 運動の増進の4つです。

生活のなかで血圧を管理するために

高血圧、糖尿病、高脂血症（高コレステロール血症）、肥満などは生活習慣病といわれ、命に関わる心臓病や脳卒中などを引き起こすきっかけになります。この生活習慣病の大きな原因となる肥満は、本人の意識によって改善できる習慣です。

身体には生命を維持し活動する以上の過剰エネルギーを蓄積する仕組みがあり、それが肥満となります。

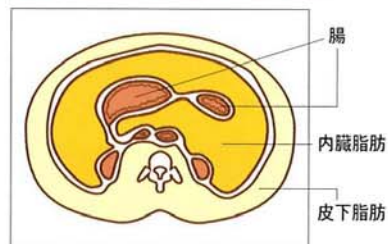
肥満には腹部型（内臓脂肪型）肥満と、皮下脂肪型肥満の2つがあり、命に関わる病気の原因となるのは腹部型肥満です。特に高カロリーの脂質は体内で脂肪酸に分解され腹腔内の脂肪細胞に蓄積されるのです。

お腹に蓄積された内臓脂肪は血圧を上昇させ高血圧を引き起こします。内臓脂肪が増えることで、脂肪細胞での糖の酸化を促進するインスリン効果が低下し、糖尿病を併発することにもなります。

その他、中性脂肪が高くなり動脈硬化を進めるコレステロール値が増え、そのため、高脂血症が起りやすくなります。また女性は乳ガンや子宮ガンにかかる率が高いことも報告されています。



腹部型(内臓脂肪型)肥満
(別名りんご型肥満、男性型肥満)



病気を呼び込む肥満の解消

肥満解消3原則は食事・運動・意識。3カ月は続けること

● 食事—夕食は200～300キロカロリーを目安に控え気味
夜型の生活習慣、飲酒や喫煙が腹部型肥満の原因。まず、夕食の摂り方を工夫しましょう。カロリーを抑え、満腹感のある夕食には、

ノンカロリーで内臓脂肪を落とす効果が高く、食物繊維をたくさん含む寒天がおすすめです。食物繊維が血糖の吸収を遅くするので糖尿病にも効果があり、カルシウムや鉄分などミネラルも多く含みます。主食は寒天で、生野菜と海藻、魚1切れで、栄養のバランスがとれた夕食になります。

● 運動—食事と運動を組み合わせ

食事と組み合わせた運動として、早足で1日1万歩を目標にします。万歩計は必携し、1日1万歩を習慣づけましょう。

● 意識—減量しているのだという意識づけ

微妙な変化を計測できる50グラム単位の体重計で1日2回の測定を。朝はトイレの後、夜は夕食後に計測し、体重が増えないようにチェック。毎日の朝夕の体重を記録することも大切。成果を示す折れ線グラフが減量を支えます。



皮下脂肪型肥満

一見やせて見えても内臓脂肪型肥満、「隠れ肥満」の場合も

空腹時を選んで腹囲と腰囲を測ります。

腹囲値÷腰囲値＝が男性で0.9以上、女性で0.8以上は腹部型(内臓脂肪型)肥満の疑いがあります

<あなたの場合> cm ÷ cm =

・寝ている状態でお腹の方が出っ張っている人は要注意

今すぐ
チェック

生活のなかで血圧を管理する

高血圧の予防と降圧の、最も基本となるのが減塩です

食塩を摂るとナトリウムと水が血管壁にたまり、血管の壁がふくれて血液の流れが悪くなるため血圧が上昇します。

生命の維持に不可欠な食塩ですが、日常生活に必要なのは1日1グラム程度とされます。高血圧と脳卒中の関連調査などを経て食生活と塩分摂取の関連に注目した厚生省では「食塩の摂取量1日10グラム以下」を目標に、1970年前後から各地域で減塩指導を行ってきました。

日本人の食生活では調味料のみそ、しょうゆに含まれる塩分からの摂取が多く、また漬け物や加工食品にも高濃度の食塩が含まれ、合計すると約80%になります。

●ナトリウムの過剰摂取は血圧をあげるだけではなく、カリウムも失われます。逆にカリウムを摂るとナトリウムが排泄されるので、豆類やいも類に多く含まれるカリウムを取り入れた食事は食塩排泄につながり、減塩効果をあげることができます。

●特に塩分含有量が多く、日常生活に頻繁に登場する調味料と漬け物をターゲットに減塩対策をたてましょう。

●減塩を実行するときは、「急がず着実に」という態度が大切です。



地域ブロック別1人あたり1日の摂取量 (厚生省「国民栄養の現状」平成9年)

塩分を減らせ

塩分を減らすためのエクササイズ

初めに塩分はどのくらい摂っているのか調べ、次に減塩のための目標値を決めましょう。簡単にできる調査法を紹介します。

■試験紙を使った塩分濃度測定法



【尿中食塩濃度測定法】

1日の全尿量から食塩を測定するのが望ましいのですが、その簡易な方法として開発されたのが早朝尿（8時間睡眠後、朝一番の尿）をつかって1日の食塩摂取量を約60秒で推定できる簡易試験紙法です。吸着指示薬を用いた沈殿滴定法を応用し、採尿カップに尿をとり試験紙を浸し、引き上げて1~2分後、色の变化した数値を食塩濃度と判定します。

【食塩テープ法】

みそ汁や吸い物などを清潔にした器に入れ、そこに食塩テープによる試験紙を浸し、汁そのものの食塩濃度を測ります。こうして、食塩濃度を測り自分で把握することから、減塩に取り組むようにします。

食塩濃度	150cc	200cc	味 覚
1.4%以上	2.1g以上	2.8g以上	からい
1.2%	1.8g	2.4g	少しからい
1.0%	1.5g	2.0g	ふつう
0.8%以下	1.2g以下	1.6g以下	うすあじ

汁物お椀1杯の食塩量

製造発売元/栄研化学株式会社

調味料は控えめに

減塩5カ条

うどんなどの汁はできるだけ残す

段階的に薄味に慣れるようにする

塩分の少ない食品を選ぶ

食塩摂取量テストを欠かさない

【日常の食生活でちょっとした減塩の工夫を】

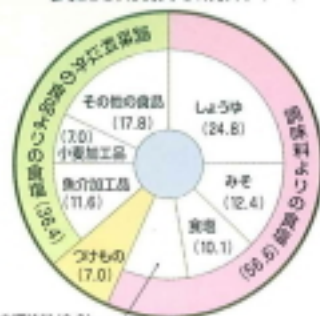
- 1 みそ汁、吸い物、スープは実沢山にして1杯にする
- 2 麺類は汁を飲まないように。またはつけ麺にするとよい
- 3 漬け物は控える。欲しければ浅漬け、塩もみや酢の物で
- 4 揚げ物のソースは小皿に入れて、1切れずつ付けて食べる
- 5 佃煮や干物、ふりかけも塩分が多いので要注意

●調味料の塩分の目安

- ・トマトケチャップ大さじ1杯(18g)……0.6g
- ・バター大さじ1杯(11g)……0.2g
- ・マヨネーズ大さじ1杯(12g)……0.3g
- ・しょうゆ(濃)小さじ1杯……1.0g
- ・だしの素1袋(6g)……1.9g
- ・甘みそ大さじ1杯弱(16g)……1.0g



食品群別摂取構成(%)



その他の調味料(9.3)

(厚生省「国民栄養の現状」平成9年)



監修 横浜市立大学
 情報システム予防医学教授 朽久保 修
 発行 財団法人 日本心臓財団
 トーアエイヨー株式会社
 制作 株式会社 日経ラジオ社