

保健センター新聞

●VOL. 28
(血圧Q&A編②)

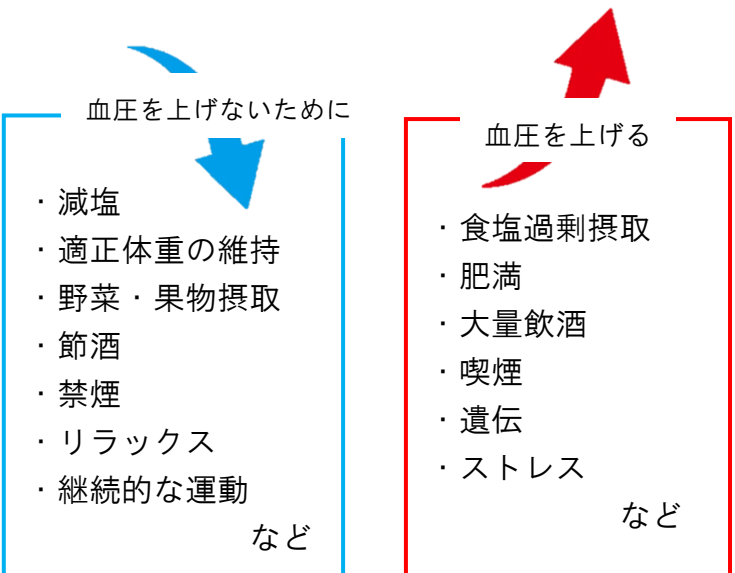
瑞浪市役所 健康づくり課
0572-68-9785

前回に引き続き、血圧Q&A生活改善編についてお伝えします。

*「高血圧治療ガイドライン2019」に基づいた内容となっております。実際の指示についてはかかりつけ医にご相談ください。

どう生活改善していけばよいのか？

まず、血圧を上げる要因と、上げないための改善方法を考えてみましょう。上げる要因が積み重なれば血圧は上がっていきますので、その要因を見直すことで、少しずつ改善につながっていきます。



生活改善をどのくらいの期間行えばどれくらい効果が出るのか？

生活習慣の具体的な改善法については保健センター新聞VOL. 8(血圧編③)でお伝えしましたので、そちらを参照ください。

これらの要因の他にも、体調不良や気温差による血圧上昇も考えられます。

また近年は花粉症などで鼻が詰まることで血圧が上がりやすくなると言われています。症状の有る方は早めに医師にご相談ください。

一般的には、生活改善による降圧効果出現までは1〜3か月くらいといわれています。1〜4週間程度で降圧効果が出始めることもあります。ただし、病院で内服を開始する際の判断指標として「生活習慣の修正を1〜3か月行つて血圧が正常化しなければ薬物療法開始」とされていることから、効果が出るまではだいたい1〜3か月くらいとするのが妥当です。

効果としては、減塩や減量、運動などによる生活改善で平均収縮期血圧4〜5mmHg程度の降圧が期待できるとされています。ただし、降圧の程度は平均値であり、1人1人の高血圧の原因、生活改善前の不節制と改善の程度、食塩感受性などによって強く影響されることから個人差も大きいとされています。

生活改善に取り組んでいるにも関わらず、降圧効果がみられない時は改善が適切に行わ

れているか見直していただき、期待した降圧効果が得られなかったとしても、食塩過剰摂取、肥満等はその自体が脳心血管病発症の危険因子となるので、生活改善はぜひ継続しましょう。

「食塩感受性とは」

食塩摂取量に対しての血圧影響具合を示すもので、食塩によって血圧が上がりやすいことを「食塩感受性が高い」といいます。食塩感受性は肥満・糖尿病・加齢などによっても高くなるため、注意が必要です。

太ると上がる？ 痩せると下がる？

肥満の方は正常体重の方に比べ2〜3倍高血圧の頻度が高くなると言われています。また、体重の経時的増加、特に若年期から中期にかけての体重増加が大きいと高血圧発症率も上がります。

肥満には①内臓脂肪型肥満と、②皮下脂肪型肥満の2つのタイプがあり、高血圧と関係がある多くは①内臓脂肪型肥満の方です。

①は腸間膜など内臓の周りにたまりやすい脂肪で、合成されやすく、また分解もされやすいという特徴があります。細胞脂肪からは様々な物質が作られ、分泌されています。高血圧症などの生活習慣病や動脈硬化を促進させる悪玉と逆にこうした作用を抑制させる善玉の両方があります。内臓脂肪が蓄積されると悪玉の分泌が増加し、善玉の効きが悪くなってしまうため、善玉の働きを良くするためには内臓脂肪を減らすことが大切です。

また肥満と高血圧に関わるホルモンとしてインスリンがあります。肥満になるとインスリンがうまく働かず血糖値が下がりにくくなり、インスリンが過剰に血液中に分泌されます。その影響で、腎臓が食塩の排泄を抑制し血液中の水分量(血液量)が増えたり、交感神経を活性化させ血管を収縮させることで、血圧が高くなります。

そのため、肥満の解消、脂肪を減らすことが高血圧の改善には重要です。体重1kg減少につき収縮期血圧は約1.1mmHg、拡張期血圧は約0.9mmHg低下というデータもでており、4〜5kgの減量をすることで明らかな変化が現れると言われています。

しかし減量したとしても筋肉が減少しているのであれば効果はほとんどありません。食事と運動を組み合わせた生活改善による減量が重要です。

また、正常体重内なのに血圧が高い場合もあります。肥満の方のリスクが高いというだけで、BMIが正常でも遺伝や生活習慣によっては血圧は高くなります。血圧が高い方は一度生活を振り返ってみましょう。

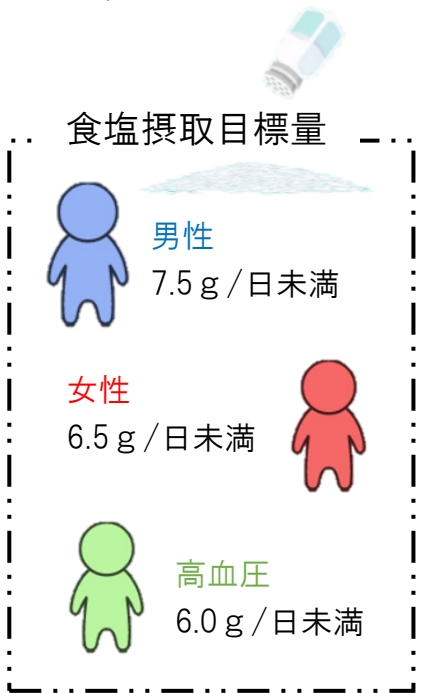
自分で料理しない人はどう減塩していけばよいのか？

「家庭で料理をする機会が少ない方や、外食・テイクアウトの機会が多い方も、食べ方を工夫することで減塩につながる事ができます。例えば、普段の食卓の中で味の濃いものより薄いものを多く選択する、味付けは変えず飲む汁の量を減らす、食塩の多い食品を知りそれを避ける、などの方法があります。

外食では食べる頻度が高いものについては減塩の仕方(麺類のつゆは飲まない、調味料は少なめに、漬物は食べないなど)を知っておくことでメニュー選択の幅は広がります。最近チェーン店などでは、メニュー表やホームページに、提供するメニューが含む塩分を明記しているお店も多いのでそれらを参考にしながらメニューを選んでみてください。

もし食塩を過剰に摂取してしまった時があれば、1日のトータル量や2日分の摂取量として減塩できるよう残りの食事の機会を気を付けましょう。

ポイントは「見えない塩をみえる化するべし」です。もちろん食品一つ一つの食塩相当量を覚えることは困難ですが、食品それぞれが調理や加工の過程でどのくらいの食塩を含むかなど、食品の特徴の大枠をつかみ、日常的に食べている食品の中の食塩相当量を理解し減塩の工夫を考えることが大切です。



調味料	
6g	食塩小さじ1
5.5g	
5g	
4.5g	
4g	
3.5g	
3g	薄口しょうゆ大さじ1 2.9g
2.5g	濃口しょうゆ大さじ1 2.6g コンソメ 5.3g 2.5g
2g	
1.5g	ウスターソース大さじ1 1.5g
1g	ノンオイルドレッシング大さじ1 1.1g
0.5g	トマトケチャップ大さじ1 0.5g マヨネーズ大さじ1 0.3g
0g	バター 8g 0.2g マーガリン 8g 0.1g

これまでにお話したとおり、「血圧が高い」といっても1人1人、様々な原因があります。ご自身で生活を振り返っていたり、自分で合わせた改善方法を考えてみてください。改善を続けても効果が出ない場合、血圧が高い状態が続いている場合は早めに病院にご相談ください。

健康づくり課へもいつでもご相談ください。