

平成30年8月22日放送



あなたの血圧高くありませんか？
- 脳・心臓・腎臓を守るために高血圧を解決する予防活動 -

県北医療センター高萩協同病院
健康管理センター 保健師 奈良 雅美

司会者：血圧は年をとると上がるものではないのでしょうか？

奈良：そうですね。確かに、日本人は年とともに上がっていますが、実は世界で見ると、年をとっても血圧が上がらない国があります。

司会者：それはどこですか？

奈良：パプアニューギニアです

司会者：それはなぜなのでしょう？

奈良：パプアニューギニアの食塩摂取量は1日1~3gだそうです。それに対して、日本人の食塩摂取量は、1日10g程度です。つまり、年齢というよりは、食事で摂取する食塩の量に関係があります。

奈良：日本人は、食塩をどこからとっていると思いますか？

司会者：味噌や醤油などの調味料や、ラーメンなどの汁物ですか？

奈良：そうですね。実は、調味料や加工食品だけではなく...

食材そのもの、卵、牛乳、肉、魚など、すべての食品にナトリウムが入っています。

1日分の食材から約3gの食塩がとれます。高血圧治療のガイドラインには、複数の項目があり、1つめにはまず「減塩」と書かれています。

司会者：そうすると、1日何gがいいのでしょうか？

奈良：血圧を上げない食塩摂取量は1日6g未満です。世界の基準、WHOでは5g未満とされています。

食塩を余分にとると、血液中のナトリウム濃度が上昇します。

すると、体は血液中のナトリウム濃度を常に0.9%に維持しようとするので、水を要求します。そして、血液量が増え、血圧は上昇します。

さらに、増えたナトリウムは、尿で排泄されるので、血管と腎臓に負担が増えます。

日本高血圧学会では毎月17日を減塩の日と決めて、良塩くんという5歳の男の子のキャラクターを作って、減塩の普及活動を進めています。

司会者：まずは、減塩なんですね。

そうすると、2つめはなんですか？

奈良：「野菜や果物を積極的に摂取し、コレステロールや飽和脂肪酸を控える」で、バランス食を心がけることです。

奈良：ここで、突然ですが、血管は何でできているのでしょうか？

司会者：筋肉とか細胞などですか？

奈良：そうですね。回答としては、膜なんですけど、

血管は3層になっていて、内側から、内膜・中膜・外膜で、できています。外膜はコラーゲンで、中膜は筋肉組織です。内膜は、たんぱく質そのものから合成されています。

そこで、血管の材料になる、たんぱく質何から摂取できますか？

司会者：卵・牛乳・肉・魚などですか？

奈良：そうですね。あと、大豆食品もたんぱく質です。

たんぱく質の中でも、必須アミノ酸は、体の中で作る事はできないので、食べ物から摂取しなければなりません。

さらに、たんぱく質を血管に作り変える時に必要なものが、緑黄色野菜に含まれる、ビタミンAやビタミンEです。

緑黄色野菜は、1日150gの摂取が目安量です。

さらに、血管の内皮細胞は、一酸化窒素を出すことで、血管を広げ、血圧の上昇を抑えています。

年齢・肥満・糖尿病・高血圧・脂質異常症・メタボ・喫煙などで内皮細胞が傷つくと、一酸化窒素を出さなくなり血圧をあげてしまいます。

奈良：コレステロールと聞くと、卵を控えている方もいますが、毎日食べていますか？

司会者：はい。この頃は食べた方がいいと聞くので、食べるようにしています。

奈良：そうですね。卵にもビタミンAは豊富に含まれています。

1日50gが目安ですが、サイズが大きい卵は、50g以上ありますので、摂取量に注意してください。

血管をつくる膜の材料を、日々の食事でバランス良く入れることですね。

奈良：減塩、バランス食と2つ話しましたが、3つめは肥満の解消です。

BMIの目標値は、いくつでしょうか？

司会者：25以下ですか？

奈良：そうですね。BMI25未満が目標です。

司会者：体重が増えると、血圧は上がるのですか？

奈 良：そうですね。血液量が増えるので、血圧は上がってきます。

さらに、ガイドラインには、『目標値に達しなくても4kgの減量で、有意の降圧が図れる』とも書かれています。

BMIが25以上ある方は、2~3kgでも減量に努めるといいですね。

そして、ガイドラインには4つめに、適度な運動。

5つめに、禁煙やアルコールの適正摂取に努めると続きます。

奈 良：さて、アルコールの適正摂取とは、5%のビールだと何ml位だと思いますか？

司会者：500ml位ですか？

奈 良：はい。そのとおりです。

5%なら500mlですが、度数が高い日本酒や焼酎なら、量はもっと控えてください。

奈 良：ガイドラインの最後には、防寒、情動ストレスの管理。

複合的な生活習慣修正はより効果的であると書かれています。

寒冷は、血圧をあげますので、寒さ対策をします。

また、熱いお風呂や、急に冷水を浴びるなども血圧を上げます。

最後に、ストレスや睡眠不足は、血圧をあげますので、好きな事をして、十分休養をとりましょう。

奈 良：今まで話してきた、減塩やバランス食、肥満の解消、禁煙、アルコールの適正摂取など、いくつかの事を同時に取組むと、さらに効果は上がります。できる事から取り組んで、高血圧を解決して、脳・心臓・腎臓を守ってください。