

2018年1月号

No. 57

発行／最上郡最上町向町536-9

內科:循環器科

医療法人 永井 医院

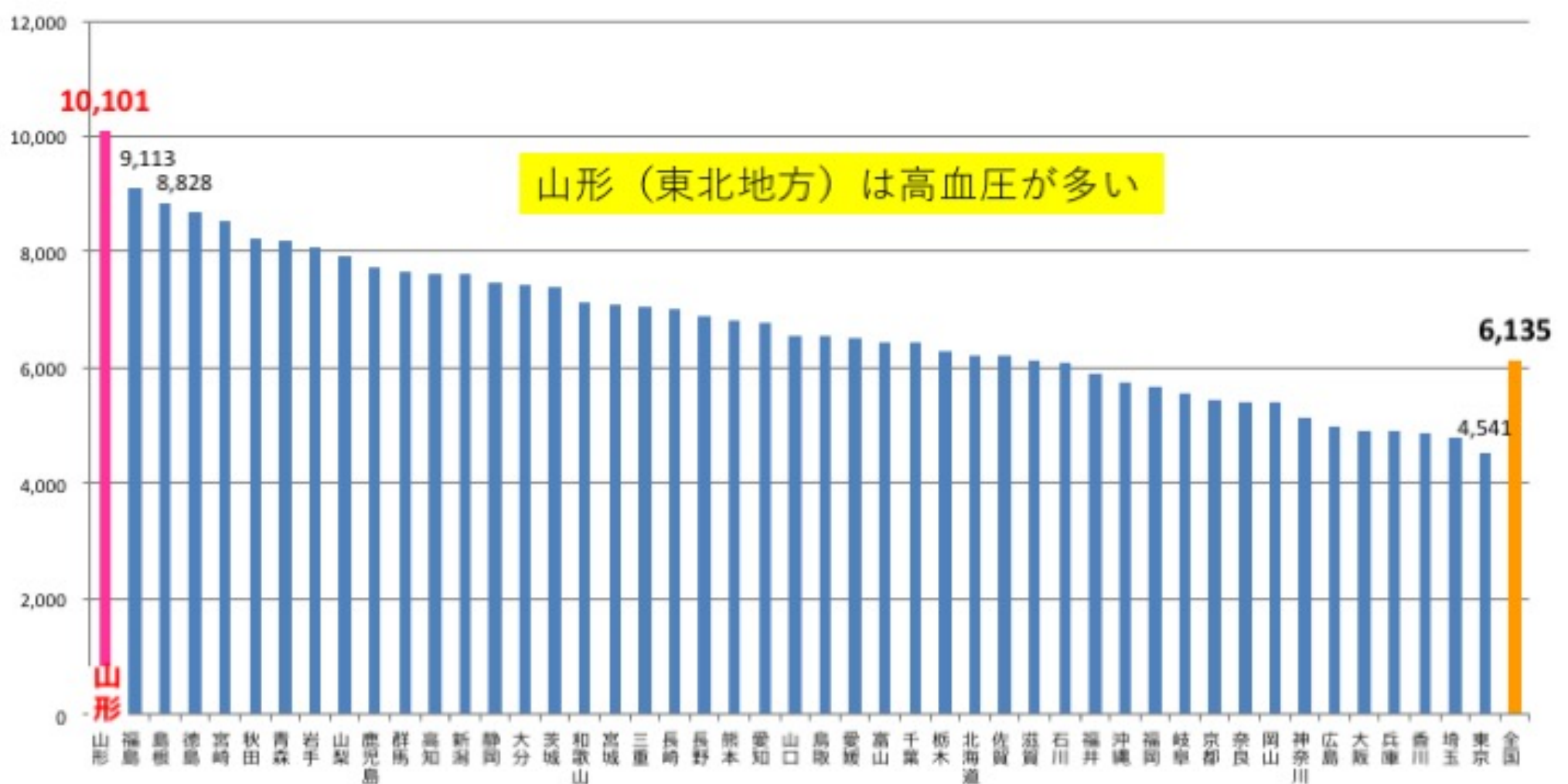
TEL.0233-46-1511

<http://www.nagai-clinic.or.jp>

特集：高血压

都道府県別人口10万人あたりの外来罹患本態性高血圧患者数

「患者調査」における高血圧患者数／総務省統計局による総人口（平成20年）



患者数：厚生労働省 平成20年患者調査 人口：総務省統計局

院長 永井俊一

山形県は平成 20 年の都道府県別調査で高血圧患者の割合が日本一でした。それに伴って、脳血管疾患や心疾患、生活習慣病による死亡者数も上位でした。山形県は日本一ラーメン屋が多く、ラーメンの消費が多いことは有名ですが、食塩やしょうゆ、みその購入額も全国のトップクラスです。当院に通院している患者さんの塩分摂取量を以前調べてみたところ、全体の平均は 13.2g で日本人の平均である 10g をかなり上回っており、20g を超えている人も 4% ほどいました。どうやったら塩分を減らすことができるのでしょうか。今回の特集でその答がみつかるような内容にしました。どうぞ参考にしていただければ幸いです。

	診察室血圧	家庭血圧
若年、中年、前期高齢者患者	140/90mmHg未満	135/85mmHg未満
後期高齢者患者	150/90mmHg未満 (認知症があれば140/90mmHg未満)	145/85mmHg未満 (目安) (認知症があれば135/85mmHg未満)
糖尿病患者	130/80mmHg未満	125/75mmHg未満
CKD患者 (蛋白尿陽性)	130/80mmHg未満	125/75mmHg未満 (目安)
脳血管障害患者 冠動脈疾患患者	140/90mmHg未満	135/85mmHg未満 (目安)

注 目安で示す診察室血圧と家庭血圧の目標値の差は、診察室血圧140/90mmHg、家庭血圧135/85mmHgが、高血圧の診断基準であることから、この二者の差をあてはめたものである

高血圧治療ガイドライン2014より

家庭血圧を測りましょう

看護師 岸ひろみ

家庭血圧を測ると、健康状態についてさまざまな情報がわかります。長期間継続して測定することが大切です。手首用、指先用の血圧計は誤差がでやすいため、できるだけ上腕用の血圧計を使って測定しましょう。

- ①朝と夜の時間に、5～10分座って安静にした後に測りましょう。朝は起きてから1時間以内に、排尿を済ませてから、食事や薬を飲む前に測ってください。入浴や食事の直後は血圧の変動が激しいのであまりお勧めではありません。
- ②可能であれば、起床時や寝る前などいろいろな時間帯にも測ってみましょう。
- ③測る時は座った姿勢で、測る腕の高さが心臓の高さになるようにして測りましょう。
- ④測定した血圧値は手帳などに記録して、受診する際に持参してください。

<ワンポイント>

病院で測ると正常血圧なのに家で測ると高かったり（通常とは逆のパターン）、早朝や夜間に血圧が高くなる早朝高血圧や夜間高血圧など、病院では見つかりにくい高血圧があります。早朝高血圧や夜間高血圧は、心血管病のリスクが高くなると言われているため、家庭での血圧測定が早期発見につながります。ぜひ、家庭で血圧を測ってみましょう。

管理栄養士の紹介

佐藤 泉（管理栄養士）

私は真室川町大沢から、週1回、最上町の美しい山並みと、溪谷の四季の移ろいを堪能しつつ、楽しく通勤させていただいています。最上町のみなさん、とても働き者で元気、心も温かく笑顔がとても素敵です。そんな優しい人柄にふれ、パワーを頂き今日も元気いっぱいです。



最上地域は“高血圧の町”といわれるほど、高血圧がとても多い地域です。健康の源は「栄養バランスがよく、適量を食べること」とよくいわれますが、なかなか分かりにくいものです。どうか、栄養相談をお気軽にご利用ください。

※佐藤先生の栄養相談は、毎週水曜日に予約制で受けられます。

いつでも、お気軽に声をかけてください。

あの手この手で「高血圧」を改善

～とった塩分の排出も大事です！～

管理栄養士 佐藤泉

高血圧を放置すると、血管が老化する動脈硬化などの合併症が進行し、脳卒中、心筋梗塞、腎不全などのリスクが高くなり危険です。不快症状や痛みなどの自覚症状がなくても、手遅れにならないよう今、毎日の食事からセルフケアをはじめましょう。

★バランスの良い食のスタイルは**主食、主菜、副菜2品**にするのが基本です。

予防

1日塩分摂取量目標値 8g 未満の献立例

朝 塩分 2.6g

ご飯
わかめと豆腐のみそ汁
焼き魚
切干大根炒め
納豆の海苔ワサビ和え
りんご

昼 塩分 2.4g

ご飯
大根と油揚げのみそ汁
豚肉の生姜焼き
ポテトサラダ
海藻ともやしのナムル
キウイ

夜 塩分 3.0g

ご飯
豚汁
鮭のマヨ・チーズホイル焼き
ひじき炒り煮
タコと玉ねぎのマリネ
みかん

さらに塩分を減らしたければ

改善

1日塩分摂取量目標値 6g の献立例

朝 塩分 2.0g

わかめ豆腐みそ汁→とろろ昆布の吸い物
納豆の海苔ワサビ和え→ヨーグルト

昼 塩分 1.6g

大根油揚げのみそ汁→かき玉スープ
海藻ともやしのナムル
→もやしほうれん草の海苔和え

夜 塩分 2.8g

豚汁→南瓜玉ねぎ豆乳スープ
タコのマリネ
→小松菜としめじのおろし和え



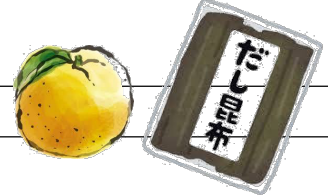
手軽に塩分を減らしたければ、味噌汁をやめてお茶にすると、塩分を1g減らすことができます。めん類の汁にはかなりの塩分が含まれますので、飲まないようにしましょう。食べる量が多いと塩分も増えるので、腹八分目にしましょう。

尿検査で1日何gの塩分をとっているか調べることができますので、一度検査して参考にしてみてください。

院長 永井俊一

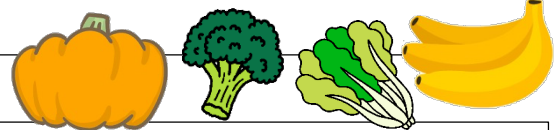
1 日の塩分摂取量目安を知り日々の減塩を心がける！

塩分の代わりに薬味や旨みをプラスする工夫をしましょう。日々の味覚の改善がカギとなります。



塩分排出と血管若返り食品をたっぷり摂る！

体内の余分な塩分を排出するように働く食材と、血管を若々しく丈夫にする効果のある食材は、高血圧改善の強い味方です。効果が高いのはカリウム、カルシウム、マグネシウムです。特に多く含む食品は、イモ類、カボチャ、大豆（大豆製品）、緑黄色野菜、海藻、ゴマ、ナッツ類、りんご、バナナなどです。



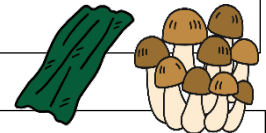
血管を拡張させる食材を摂る！

血管を拡張させ血液を流れやすくして血圧を下げるのに有効なのが「酢」と言われます。毎日、食事に大さじ 1 杯の酢を摂る習慣をつけましょう。



食物繊維をたっぷり摂る！

食物繊維は豆類、納豆、野菜、きのこなどに多く含まれますが、腸内の老廃物や有害物質を吸着し便として排出するなどの腸内環境を整える働きをします。

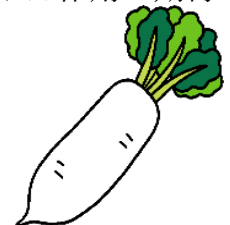


驚異的な秘めたパワーを持つ大根を食べる習慣を！

大根には胃腸の消化を良くする食物酵素や抗酸化作用のある辛味成分が含まれ、皮の部分にはビタミン C やカルシウムが含まれます。それらの成分は美肌づくりやダイエット効果はもちろん、血液サラサラ効果、高血圧や糖尿病の改善、さらに抗がん作用も期待できるといわれています。

※食べ方は、大根の輪切り 1 cm を皮ごと生でおろしたり、千切り、薄切りにして汁ごと摂るだけです。

まずは毎食、2 週間を目安に継続して効果を実感してみましょう！



※食事は人生と同じく、美味しく楽しく

心もからだも幸せで満たされるものにしたいものです。

1. 体重が増えないようにしましょう

肥満の方は血圧を上げるホルモンが多く分泌されます。また、インスリン抵抗性により交感神経の緊張がおきたり、腎臓でナトリウムが排泄されにくくなり血液量が増えます。また、血管が広がりにくくなることもあるため血圧が高くなります。肥満の方は正常体重の方に比べ、高血圧が約2～3倍多いと言われています。

＊自分の標準体重を知りましょう

$$\text{標準体重 (kg)} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

急激な体重減少は体に負担がかかるため、この体重を目安に徐々に減らしましょう。

＊朝・昼食はしっかり、夕食は軽く食べましょう

朝食を抜くと、前日の夕食から昼食の間までに間が空いてしまい、その後に食べ物が入ってくると体はよりエネルギーを蓄えようとして太りやすくなります。



2. 運動をしましょう



運動をすると心臓や肺の働きを向上させ循環がよくなり血圧を下げる作用がみられます。少し早めのウォーキング・ジョギングなどの有酸素運動はエネルギーとして脂肪が燃焼しやすい運動です。短い時間でも効果はあるので5分、10分とこま切れになってもかまわないので、体調や生活に合わせてできる運動から始めて下さい。

3. タバコをやめましょう

タバコを吸うと血管が収縮して血圧が上がります。長期的には動脈硬化も進行するため、さらに高血圧になります。当院では禁煙外来を行っていますので、自力での禁煙が心配な方はご相談ください。



4. アルコールは適量を守り飲みすぎないようにしましょう

習慣的な大量の飲酒は血圧を上昇させます。ビールなら500ml、日本酒なら1合が目安です。休肝日を作り毎日飲まないようにしましょう。



5. ストレスをため込まず上手に発散しましょう

ストレスは血圧を上昇させます。睡眠不足もストレスになりますのでゆっくりと休養をとってください。

6. 温度差をなくしましょう

入浴時に暖かい部屋から寒い脱衣所・浴室への移動し熱いお風呂へ入ると急激な温度差で血圧も急激に上がり下がりし、突然死の原因になります。脱衣所に暖房器具を置く、入浴前に浴槽のふたを開け浴室を温めておく、手足から徐々にお湯をかけて体を慣らしてから湯船に入るようにして温度の変化をなくし、入浴後は急に立ち上がらないようにしましょう。



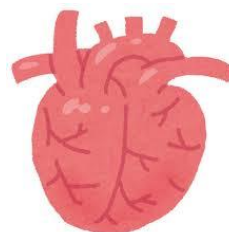
高血圧の合併症

看護師 間絵理

血圧が高くなっても頭痛などの自覚症状はほとんどないことが多く、気付かないうちに合併症をおこしてしまう可能性があります。血圧が高い状態が続くと心臓や血管に負担がかかり、その結果、心臓肥大や動脈硬化による合併症を引き起こします。

高血圧性心肥大

高血圧が続くと、全身に血液を送り出す心臓は大きな力が必要になります。心臓の筋肉は発達して厚くなり、心臓全体が大きくなる「心臓肥大」になります。心臓肥大になると、心不全、不整脈、狭心症、心筋梗塞などをおこす危険が増えます。



うっ血性心不全

高血圧が続くと、心臓の筋肉の働きが低下して血液の循環がうまくいかなくなり、心臓は十分に収縮できなくなります。心臓に大きな負担がかかり、足や顔がむくんだり、息切れ、動悸などの症状がでます。



脳出血・脳梗塞などの脳血管障害

高血圧が続くと、脳の血管に負担がかかり、脳の動脈は傷んで血管が破れたりつまったりします。脳出血は突然起きることもあり注意が必要です。脳梗塞は脳の動脈硬化が進んで、血管がつまって起こる病気です。糖尿病や脂質異常症が合併すると、脳梗塞を発症する危険度が高くなります。



心筋梗塞・狭心症

高血圧が続くと、心臓に血液を送っている冠動脈が動脈硬化で狭くなったり、血栓が詰まったりして血液が通らなくなります。心臓の筋肉に酸素や栄養を送っている血管が完全に詰まってしまうのが心筋梗塞、血管が狭くなり心臓に十分な血液を送りこめなくなるのが狭心症です。



合併症を予防するためには、動脈硬化と心臓の状態を把握しながら治療をすすめることが必要です。当院では、合併症診断のための検査を行っています。検査をご希望の方は、ご相談ください。

- * 心臓超音波検査（心臓の壁の厚さや動きなどを調べ、心臓肥大や心不全を診断します）
- * 頸動脈超音波検査（動脈硬化の程度を調べ、脳梗塞の危険性を診断します）
- * 血圧脈波検査（両手両足の血圧を測定し血管の硬さを調べます）

診療のご案内

	月	火	水	木	金	土
午前						
午後		休診	休診			休診

 午前の診療は 7：30 から 12：00 です。

 月木の午後は 14：00 から 18：00 です。

 金曜の午後は **16：00** から 19：00 です。

- ・ 仕事で診療時間内に受診できない方のために、隔週で金曜日の19：00 から 20：00 に予約外来を行っています。ご希望の方はお問い合わせください。
- ・ 土曜日は山形大学の今田先生（腎臓・膠原病専門）と渡邊先生（循環器専門）の外来があります。（院長は休診になります）
- ・ 第3水曜日の午後は大腸内視鏡検査を行っています。一般の外来はありません。

永井医院のface bookを開設しました。診療時間の案内などを掲載しています。ぜひアクセスしてみてください



face book用QRコード



医院ホームページ用
QRコード

スマートフォン等からQRコードを読み取ってください