田園調布中央病院 広報誌　　2019 年 1 月号
VOL. 33

あおぞら

◆特集 1

「塩分」取りすぎていませんか？

～減塩で高血圧を予防しよう！～

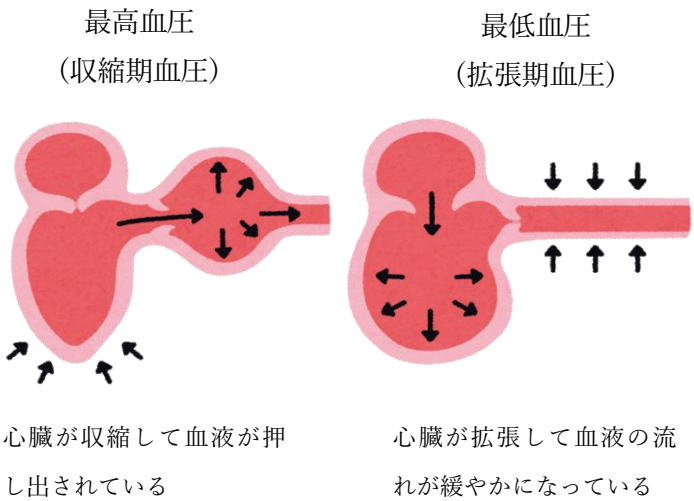
◆特集 2

節分のはなし

特集Ⅰ「塩分」取りすぎていませんか？ 減塩で高血圧を予防しよう！

◎血圧とは

皆様はご自分の血圧をご存知でしょうか。血圧とは血管内の圧力のことで、心臓から流れる血液が血管を押す力です。血圧は心臓が収縮して血液を押し出すときに高くなり（最高血圧）、拡張して血液の流れが緩やかなときは低くなります（最低血圧）。血圧の単位はmmHg（ミリメートル水銀柱）で表します。



血圧の高さは心臓が血液を押し出す力（心拍出量）と血管の抵抗で決まります。心臓の拍出量が増えたり、血管の収縮などで血管の抵抗が大きくなったりすると、血圧は上がります。血管の弾力性も血圧に関係し、動脈硬化が進むと、上の血圧は高くなり、下の血圧は低くなります。

血圧は常に変化しています。血圧の変動は精神・身体活動によるところが大きく、これらの活動が高まれば上がります。朝の目覚めとともに血圧は上昇し、日中は比較的高く、夜になると下がり、睡眠中は最も低くなります。季節によっても変動し、冬は高く、夏は低くなります。

◎高血圧の危険性

高血圧はその名の通り血圧が高い状態を指し、その大部分は明らかな原因は特定できませんが、食塩の摂取過多や肥満など生活習慣に関係した環境因子や遺伝子が関係しています。これを本態性高血圧といいます。また、腎臓や副腎の病気や薬剤などによって起こるものを二次性高血圧といいます。

高血圧の診断基準は上が140mmHg以上、下は90mmHg以上です。上が140mmHg以上で下が90mmHg未満の場合は、収縮期高血圧と呼びます。140／90未満は正常血圧ですが、120／80未満が循環器病のリスクが最も低い至適血圧です。

<table>
<tr><td colspan="3" rowspan="2">高血圧診断基準値
（単位：mmHg）</td><td colspan="3">収縮期血圧</td></tr>
<tr><td rowspan="2">140
以上</td><td colspan="2">140
未満</td></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td>120
未満</td></tr>
<tr><td rowspan="3">拡張期血圧</td><td colspan="2">90以上</td><td>高血圧</td><td colspan="2">収縮期高血圧</td></tr>
<tr><td rowspan="2">90
未満</td><td></td><td rowspan="2">拡張期高血圧</td><td colspan="2" rowspan="2">正常血圧</td></tr>
<tr><td>80
未満</td><td>至適血圧</td></tr>
</table>

そして、高血圧の人は多く、日本では約４千万人が高血圧と推定されています。

血圧が高い状態が続くと血管や心臓に負担がかかり、自覚症状がなくても動脈硬化や心臓肥大が進みます。その結果、脳卒中や心筋梗塞、心不全、腎不全など多くの循環器病が起こります。

軽度の高血圧で他の危険因子がなければ低リスクとなりますが、中等度の高血圧や軽度でも、他の危険因子があれば中等リスクです。高度の高血圧や中等度の高血圧で他の危険因子がある場合や、軽度の高血圧でも糖尿病や慢性腎臓病などがある場合は高リスクになります。

◎高血圧と生活習慣病

高血圧治療の目的は、循環器病を予防して死亡も減少されることです。まず、生活習慣の歪みを正し、それでも血圧が高い場合は、降圧薬による治療が必要です。

正常高値血圧の方や家系に高血圧が多い正常血圧の方は、生活習慣を変えることによって予防が期待できます。基本は適正な体重コントロール、禁煙、適切な食事摂取となります。

①体重について

体重過多の方は適正な体重維持が重要です。運動は体重減少に有効であると同時に、その他にもよい効果をもたらします。ウォーキングのような軽い運動を定期的に行うと良いようです。

②煙草について

喫煙は動脈硬化を促し、血圧も煙草１本吸うたびに上がるといわれています。喫煙者は非喫煙者に比べ、循環器病、がん、全体の死亡率がそれぞれ1.5～２倍になり、禁煙によってこれらのリスクは大幅に低下することが分かっています。

③食事について

食塩の制限、野菜・果物や魚の積極的な摂取、コレステロールや動物性脂肪の制限、アルコール制限となります。日本人の食塩摂取量は１日約12 gと多く、減らす必要があります。

地域医療公開講座のご案内

１月22日（火）10時より野村證券田園調布支店ラウンジにて地域医療公開講座を開催いたします。

『「塩分」取りすぎていませんか？～減塩で高血圧を予防しよう！～』と題して減塩・バランスの取れた食生活を中心に管理栄養士がお話いたします。塩分が多いとなぜ高血圧になりやすいのか…気になる方は是非！定員20名です。

当院１階受付窓口または、お電話でご予約を承ります。皆様のお越しをお待ち申し上げております。

講演日：１月22日（火）10時～
会　場：野村證券田園調布支店ラウンジ
予約受付時間：平　日９時～16時30分
　　土曜日９時～12時
☎０３－３７２１－７１２１（代表）

特集Ⅱ　節分のはなし

◎節分とは

二月三日は節分ですね。

節分とは「季節を分ける」という意味であり、本来は季節が移り変わる節日を指します。立春・立夏・立秋・立冬の前日のことであり、年に4回あります。ところが、旧暦では春から新しい年が始まったため、立春の前日の節分は大晦日に相当する大事な日でした。そこで、立春に前日の節分が重要視され、節分といえば、この日を指すようになったのです。

昔は季節の分かれ目、特に年の分かれ目には邪気が入りやすいと考えられており、様々な邪気祓い行事が行われてきました。お馴染みの豆まきも、新年を迎えるための邪気祓い行事です。

◎豆まきについて

鬼は邪気や厄の象徴とされ、形の見えない災害・病・飢餓など、人間の想像力を超えた恐ろしい出来事は鬼の仕業と考えられてきました。

鬼（邪気）を追い払う豆は、五穀の中でも穀霊が宿るといわれる大豆です。豆が「魔滅」豆を煎ることで「魔の目を射る」ことに通じるため、煎った大豆を使い、これを「福豆」といいます。豆まきの後は一年間の無病息災で過ごせるよう、年の数だけ福豆を食べる風習がありますね。ここで、その豆の栄養についてご紹介しましょう。

◎大豆の栄養

大豆には、主要な成分として、タンパク質・炭水化物・脂質のほか、食物繊維・ミネラル・ビタミンなどが含まれています。また、微量成分として、サポニン・レシチン・大豆イソフラボンなどが含まれています。大豆の栄養の中で注目されるのは、やはり、タンパク質です。「畑の肉」と称されるだけあり、国産大豆(乾燥)は100ｇ中に33.8ｇものタンパク質を含んでいます。その量は、肉に匹敵するほどです。また、このタンパク質はとても良質です。食品のタンパク質を構成しているアミノ酸がどれだけバランスよく含まれているかを示すアミノ酸スコアというものがあります。最大値である100の食品を一般的に「良質なタンパク質」といい、大豆はそれに該当します。

発行　田園調布中央病院　広報委員会
編集　看護部　中嶋　広恵
　　薬剤科　河口　桃香

『きまぐれ勉強会』開催中！

毎週水曜日12時より成瀬院長の「きまぐれ勉強会」を開催しております。1月のテーマは・・「いびきと居眠り運転」です。参加費無料の講演です。お気軽にご参加くださいませ。