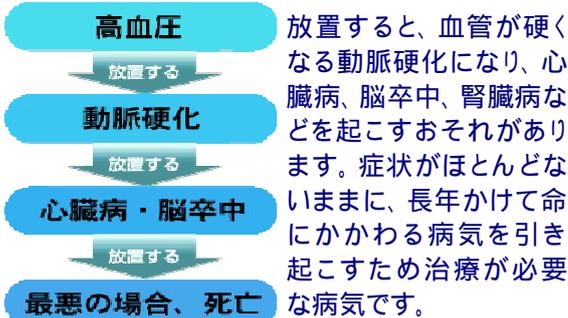


# 笑味ちゃんレター

## 放っておけない！高血圧

日本の高血圧者は約4000万人。しかし、このうち30歳、40歳代の8～9割の人が治療を受けていないというデータもあります。また、高血圧者の約半数は血圧管理不十分とも推測されています。命にも関わる高血圧。放置せずにきちんと管理し、予防・治療をきちんと行いましょう。

### 高血圧を放置すると・・・



### 家庭血圧は大切！！

診察室以外で測った血圧**家庭血圧**は、高血圧の診断や治療方針の決定にも有用な値として示されています。診察室血圧と家庭血圧の高血圧基準を設け、また具体的な降圧目標値もそれぞれ定め、動脈硬化や他の病気のリスクの有無、生活習慣の改善なども考慮しながら高血圧の治療は行われています。

高血圧診断基準	家庭血圧 135/85以上	診察室血圧 140/90以上
---------	------------------	-------------------

### 血圧の薬は一生飲むの??

血圧以外に**動脈硬化になりやすいリスク<sup>1</sup>**や**臓器障害<sup>2</sup>**を合併しておらず、休薬後も**適正な生活習慣の継続が維持できれば**血圧の薬をやめる(休む)ことも可能。

ただし、主治医の指示に従って薬はやめましょう。  
(自己判断での中断は禁物です)

<sup>1</sup>動脈硬化になりやすいリスク  
高齢(65歳以上) 喫煙 高血圧 糖尿病 肥満(特に腹部肥満)  
脂質異常症(HDL<40mg/dl, LDL 140mg/dl, TG 150mg/dl)  
メタボリックシンドローム 若年(50歳)発症の心血管病の家族歴

<sup>2</sup>臓器障害: 脳・心臓・腎臓・血管・自律神経の疾患や異常

### 家庭での血圧を測定するときのポイント

カフは心臓と同じ高さに合わせる。カフと上腕の間には指1本入る余裕をとる。素肌にカフを巻く。薄手の衣類であれば、その上から測定してもよい。手のひらは上に開いた状態で力を抜く

### 1日2回測定する

「朝」・・・起床後1時間以内。排尿後、服薬・朝食前。座位にて1～2分安静後  
「夜」・・・就寝前。飲酒・入浴直後は避ける。座位にて1～2分安静後

血圧計は、**上腕で測定するタイプ**が望ましいです。



食事、減量、運動、節酒、禁煙など  
生活習慣の改善が高血圧予防の近道です。

### 究極の対策法、それは減塩！

日本人の脳卒中や胃がんが減ってきたのは、減塩効果によるところが大きいと言われます。しかし、鹿児島県は全国と比較して、男性・女性ともに脳血管疾患が高い傾向にあることが分かってきました。これは鹿児島独特の「甘辛い」味付けから、食塩の過剰摂取に繋がっていることが原因と考えられます。1日の目標食塩摂取量は、男性9g未満、女性7.5g未満、高血圧症などの方は6g未満と言われていますが、鹿児島県の平均は12.1gが現状です。

でも、減塩って・・・どうやって始めればいいのか？ できそう！が見つかったら、今日から減塩スタート！

#### 自分の味覚を薄味に慣らしましょう！

口は2週間で味を覚える！と言われています。  
だしの旨み、酢、薬味や香辛料を上手に活用しましょう。  
新鮮な旬の食材で料理をしましょう。  
食塩が含まれる加工食品よりも新鮮な材料を使い、レモン等の柑橘類を味付けに使うと減塩になります。  
汁物や煮物の回数を減らしましょう。

味噌汁・清汁・スープは1杯で1～1.5gの塩分を含んでいます。なるべく具沢山にし、量を7分目によそってみましょう。煮物はだし(こんぶやかつお、しいたけ)を利かせましょう。調味料は「かける」ではなく「つける」の使い方。加工食品(ハム・かまぼこ・干物など)やインスタント食品はなるべく控えましょう。麺類の汁は残しましょう。

うどんやそば、ラーメンの食塩量は6～8g。麺にもしっかり塩が入っています。汁を半分残しても、3～5gの食塩摂取になります。残す努力をお忘れなく！

ご飯もの(炊き込み・お寿司など)、丼物(カレー・カツ丼など)の頻回の摂取は控えましょう。丼物の塩分量は4～6g。食塩量が多いのが要注意です。

#### 漬物・佃煮などのご飯のお供は控えましょう。

梅干1個1g、漬物たくあん3切れで1g、お弁当に入っている位の佃煮で1gの塩分量です。食べる時は1日1回程度に！  
外食は過食になりがち！

いくら薄味でも沢山食べれば辛いものを食べることと同じ。残すことが出来るようにしましょう。

#### バランスのよい食事を。

野菜や果物は、食物繊維や血圧を下げる作用のあるカリウムが豊富です。野菜は毎食摂取しましょう。1日の目安は350g。小鉢で5皿分です。芋やきのこ・海藻も合わせて摂取しましょう。

#### 飲み過ぎ・食べ過ぎ注意。

お酒と塩分は相乗効果アリ。お酒のお供は塩分の多いおつまみが合います。塩辛いものを食べると、のどを潤す為にもたまたまお酒が進みます。過度の飲酒は高血圧を引き起こしますので、飲みすぎ・食べすぎには注意です！

JA鹿児島県厚生連

地域医療推進部 地域医療推進課

〒890-0061 鹿児島市天保山町22番23号

TEL 099-806-1101 FAX 099-806-1107

E-mail [kou.tis@ks-ja.or.jp](mailto:kou.tis@ks-ja.or.jp)

皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。