日本健保株式会社

健康ライフマガジン
からだスマイル

6月号 Vol. 28
2018年6月1日発行

見過ごさないで！高血圧

高血圧とは「心臓が血液を全身に送り出す圧力が高いこと」。最高血圧140mmHg、最低血圧が90mmHgを超えると高血圧と診断されます。高血圧になると血管に常に負担がかかるため、血管の内壁が傷ついたり、柔軟性がなくなり固くなったりして、動脈硬化を起こしやすくなります。

【高血圧が引き起こす病気】

脳
- 脳出血
- 脳梗塞
- クモ膜下出血

腎臓
- 腎不全
- 腎硬化症

心臓
- 心不全
- 心筋梗塞
- 狭心症

血管
- 動脈硬化

【高血圧による自覚症状】

結論からいうと・・・自覚症状はありません！
怖いのは、高血圧による【合併症】。合併症を引き起こしている場合には、頭痛、肩こり、耳鳴り、吐き気・めまい、貧血、鼻血、目の充血、むくみ、胸の痛み・動悸、呼吸困難といった様々な症状が現れます。

高血圧は、何の自覚症状もなく進行するため「サイレント・キラー」とも呼ばれています。自宅などでこまめに血圧を測り、普段から自分の血圧を管理しましょう。毎回決まった時間、決まった環境で行うのがポイントです。

まずは塩分を減らした食生活の見直しや肥満の改善、軽い運動、飲酒・喫煙の制限など生活習慣を改善しよう！

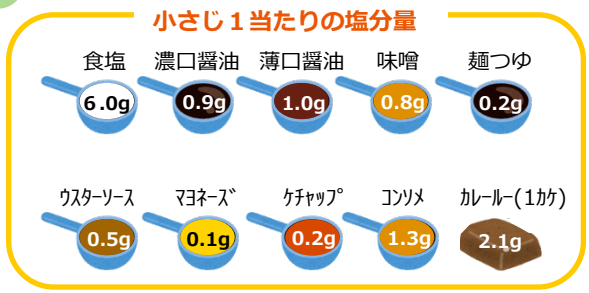
1日あたりの食塩摂取量目標値

厚生労働省	成人男性…8g
	成人女性…7g
高血圧学会	6g未満
腎臓病患者	3～6g
WHO	5g未満

厚労省の平成28年「国民健康・栄養調査」の結果によると、日本人の食塩摂取量の平均値は9.9g (男性10.8g,女性9.2g)で、いずれも目標値を大きく上回っています。塩分の摂り過ぎは、高血圧以外にも、心血管疾患、脳血管疾患・腎機能低下・尿路結石・胃がん・骨粗鬆症など、様々な病気を引き起こす原因となります。

～減塩のための心得“10カ条”～

1. 調味料に含まれる塩分量を知ろう！



2. いつも使う調味料を塩分が少ない調味料に入れ替えてみる。
3. わさび、しょうが、しそ、パセリ、カレー粉など、香辛料や香味野菜を使う。
4. 昆布、かつお節、きのこ類、干しえびなど、うまみの濃い食品を使う。
5. 柑橘果汁、トマト、酢など、酸味を利用する。
6. ごま油、オリーブ油、植物油など、油を使ってコク出す。
7. 焼く・揚げるなどして香ばしい焦げの風味をつける。
8. 熱い料理は熱いうちに、冷たい料理は冷たいうちに、料理が美味しく感じられるよう、適温でたべる。
9. 野菜、いも類、海藻類、果物など、カリウムを含む食品を食べる。
10. 魚介類、乳製品、大豆製品など、カルシウムを含む食品を食べる。

※ カリウムもカルシウムも、体内の塩分を排出する働きがあります