

高血圧のセルフ・ケア

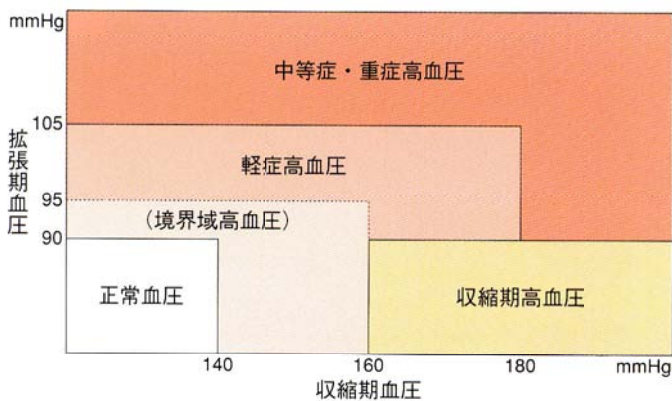
蔵本 築(東京都老人医療センター顧問):編

高血圧治療のために

●高血圧とは

私達の心臓は、収縮と拡張を繰り返しながら、体内に血液をめぐらせています。動脈内に血液が送り出される収縮時の血圧を収縮期血圧、拡張してゆるんだ状態のときの血圧を拡張期血圧とよんでいます。高血圧は、脳卒中や心筋梗塞、心不全などの脳・心合併症をもたらす、最大の危険因子です。

WHO(世界保健機構)の分類では、下の図のように、**収縮期血圧が140mmHg、拡張期血圧が90mmHg**のどちらかでも超える場合を高血圧としています。しかし、収縮期血圧が140~160mmHg、拡張期血圧が90~95mmHgの間は境界域高血圧といえます。これらの場合でも正常血圧に比べると合併症の発生する危険は高くなっています。



血圧値による高血圧の分類(WHO/ISH)

●高血圧と診断されたら

まず第1に、高血圧の原因を調べます。腎炎や大動脈弁閉鎖不全などの一症状として、高血圧が現われることがありますし、副腎の腫瘍による褐色細胞腫や腎血管の狭窄などが原因で高血圧となる場合もあります。このようなときは、原疾患の治療をします。

一方、原因が明らかでないものは**本態性高血圧**といって、降圧剤による治療を行います。

第2に、高血圧の重症度を調べます。脳においては、脳卒中や一過性脳虚血発作の有無を、心臓においては、心筋梗塞、狭心症などの有無や心肥大の程度を調べます。そして、腎臓の機能、尿、眼底動脈の硬化度なども検査したうえで、総合的に重症度を判定します。

●高血圧の一般的な治療

高血圧の治療は、医師による治療と同時に日常生活の改善が必要です。なかでも重要になるのは、毎日の食事のとり方です。とくに、塩分(ナトリウム)は1日の摂取量を**7~10g程度**に制限します。

また、肥満している人では、心臓に負担がかかり血圧(とくに拡張期血圧)が下がりにくいことが多いので、標準体重[身長(m)×身長(m)×22]に近くなるようカロリーを制限します。

その他にも、運動や睡眠、便秘、嗜好品など、日常生活で心がけるべきことがあります。

●高血圧の薬物治療

高血圧に用いられる薬は、大別すると4種類あります。

カルシウム拮抗薬は血管の収縮をゆるめる薬です。**利尿薬**は食塩の成分であるナトリウムや水分を排泄する薬です。**変換酵素阻害薬**は血圧を上げるアンジオテンシンという物質の生成を抑えます。**ベータ遮断薬**、**アルファ遮断薬**は、交感神経の刺激を抑制します。これらはそれぞれ作用が異なりますから、病気の状態に合わせて薬が選ばれます。

薬は血圧値や合併症に応じていくつか組み合わせられます。血圧が下がってくれば、その種類や量を少なくし、一時中止することもあります。血圧の測定だけは続けます。自分で勝手に薬の量を加減したり、中断したりせずに、何か変わったことや心配があれば、医師に相談してください。



高血圧の食事療法

指導：児島そのえ(朝日生命成人病研究所)

高血圧の食事療法のポイントは、塩分を制限すること、1日のエネルギー量を守ること、いろいろな食品をバランスよく、特にカリウムや食物繊維の多い野菜を沢山とるように心掛けることです。

減塩するためにはまず、今までの食生活を振り返り、①調理の際の味付けが濃くなかったか、②外食や市販の惣菜物を多くとっていなかったか、③塩分を多く含む加工食品やインスタント食品を食べすぎていなかったか、検討してみましょう。

(1)減塩対策

健康な人でも、塩分の摂取量は1日10g程度が望ましいとされています。高血圧の人は、できれば7~8gを目標として、医師に指示された量を守る必要があります。

次に、調味料に含まれる塩分量と食品に含まれる塩分量が常用量でどのくらいあるか知っておく必要があります。

私達の食生活では、塩分の60~70%を塩や味噌、醤油などの調味料からとっているといわれます。限られた塩分を効果的に使うための工夫が必要です。

食品に含まれる塩分量を知っておきましょう(絵の下の青い数字が塩分量です)

	塩 小さじ1杯	醤油 小さじ1杯	味噌 大さじ1杯	ソース 大さじ1杯	ケチャップ 大さじ1杯	マヨネーズ 大さじ1杯15g	ドレッシング 大さじ1杯10g	すまし汁	味噌汁
調味料と家庭の料理	 5g	 1g	 2g	 1g	 0.6g	 0.3g	 0.4g	 1.5g	 1.8g
	スープ	魚の塩焼き	魚の煮付け (小鉢)	あえ物 (小鉢)	煮物 (小鉢)	野菜いため	味付けご飯 (茶碗2杯)	五目寿司 (茶碗2杯)	
	 1g	 2g	 2.5g	 1g	 1.5~2g	 1g	 1.5g	 4.5g	
	牛肉やまと煮 60g	ロースハム 3枚10g	コンビーフ 2枚30g	焼き豚 2枚30g	塩たら 1切70g	たらこ 半腹35g	すじこ 50g	練りうに 大さじ1杯30g	
	 2g	 1g	 0.6g	 0.7g	 3.5g	 2.5g	 2.5g	 2g	
	あじの干物 1枚60g	丸干し 1本30g	さけのくんせい 30g	しらす干し 大さじ2杯30g	佃煮 大さじ1杯10g	梅干し 1個	ぬか漬 3切20g	たくあん漬 2切20g	
	 2g	 1.5g	 2g	 3.5g	 1g	 2.5g	 1g	 2g	
	奈良漬 2切30g	塩せんべい 大1枚15g	肉まん 1個80g	クラッカー 3枚20g	ポテトチップス 1袋100g	即席めん (カップ入り)	マーガリン 大さじ1杯10g	チーズ 1切30g	
	 2g	 0.2g	 0.7g	 0.5g	 1g	 4g	 0.2g	 0.8g	
	月見うどん	親子丼	にぎり寿司 (大さじ1杯の醤油含む)	うな重 (漬物・すまし汁つき)	スパゲッティ (ナポリタン)	ビーフシチュー			
 5g	 3g	 5g	 6g	 4g	 2g				
タンメン	サンドウィッチ	幕の内弁当	カツ定食 (大さじ1杯のソース含む)	焼肉定食	和風ハンバーグ定食				
 5g	 2.5g	 4.5g	 5g	 6g	 6g				

市販の食品(常用量より)

店の料理

塩分を減らしながらおいしく食べるコツ

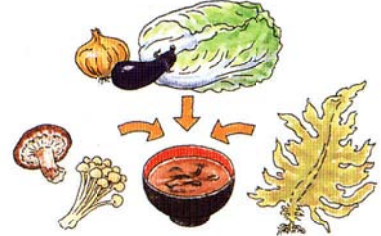
- ①新鮮な材料で持ち味を生かした調理をする。魚などは、こげ味の風味をつけることによって、おいしく食べられる。
- ②食塩の代わりに、酢や香辛料(唐辛子、カレー粉)、香味野菜(みょうが、にんにく、さんしょうの実、にんにく、しその葉)などを使う。



塩分制限を守りながら、濃い味とうすい味を上手に組み合わせた献立を工夫しましょう。



- ③下味をつけずに調理し、塩や醤油は少しずつつけながら食べる。普通の醤油をだして薄めただし割り醤油を使うのも効果的。
- ④汁物は野菜・海草・きのこ類などの具を多くすると、同じ1碗でも汁は半分程度ですみ、減塩ができる。



(2)肥満を防ぐ食生活

塩分の制限とともに、肥満を防ぐ、または改善する工夫も必要です。1日に必要なエネルギーの範囲内で、バランスのとれた食事をするのが大切になってきます。

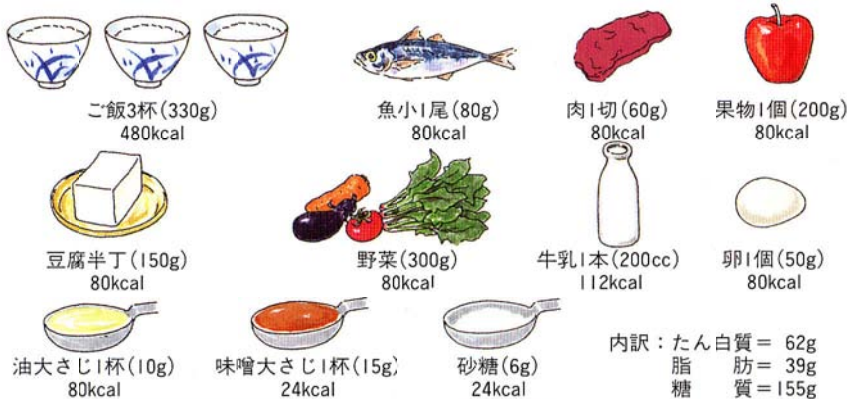
1日に必要なエネルギーを算出する公式と計算例を右表にまとめましたので、自分で計算し献立を工夫してください。

同時に、間食や夜食をやめ、食事はゆっくりかんで腹八分目にといた習慣も必要です。

	身長(cm)	標準体重(kg) 身長(m)×身長(m)×22	1日に必要なエネルギー(kcal) 標準体重×30kcal
Aさん	152	1.52×1.52×22=50.8	50.8×30kcal=(約)1,500kcal
Bさん	159	1.59×1.59×22=55.6	55.6×30kcal=(約)1,700kcal
Cさん	167	1.67×1.67×22=61.3	61.3×30kcal=(約)1,800kcal

1日に必要なエネルギーを超えない食品のとり方

基準：1,200kcalの食品構成



左記の食品群の合計が、1,200kcalです。これを基準に、A・B・Cの3人があとどれだけ食べられるかを下に示しました。各人の総量を、1日3回の食事に振り分けて食べます。食品交換表を用いて、献立に変化をつけるようにしましょう。

付加食例

Aさんの場合 (1,500kcalの人)	1,200kcal +		ご飯軽く2杯 (300kcal)
Bさんの場合 (1,700kcalの人)	1,200kcal +		ご飯2杯 (320kcal)
	+		魚小1尾 (80kcal)
	+		牛乳180cc (100kcal)
Cさんの場合 (1,800kcalの人)	1,200kcal +		ご飯2杯 (320kcal)
	+		果物1個 (80kcal)
	+		牛乳1本 (112kcal)
	+		油(バター等) 大さじ1杯強 (88kcal)

日常生活ではこんな工夫を

血圧の自己管理のポイントです。
気楽な心で実行してみましょう。

● 明るい心で

イライラ、興奮、不安、緊張などは血圧に悪い影響を及ぼします。リラックスした気分で毎日を過ごすのが、何よりです。



● 入浴の適温は40℃

熱い風呂に入ると、血圧は上がります。湯の温度は40℃程度が適当です。湯上がりの体で急に冷たい空気のところへ出ないよう、冬は脱衣室の暖房が必要ですよ。



● 仕事にリズムを

仕事は仲間と協調して、楽しく積極的にやりましょう。いやいやながら仕事をすると、ストレスがたまります。1日のスケジュールを上手にたてて、少しでも心にゆとりを持つようにしましょう。



● タバコはやめよう

タバコは、血管を収縮させるとともに、動脈硬化性合併症を起こしやすくします。ただし、禁煙後は食欲が増すので、肥満に注意する必要があります。



● 軽い運動を続けよう

軽い運動は、ストレスを解消し、血圧を下げる効果もあり、肥満防止にもなります。しかし、体力や病状に不相応な激しい運動は禁物です。どのような運動がふさわしいかは、医師に相談してください。



● コーヒー・紅茶の砂糖に注意

コーヒーや紅茶に砂糖を入れて飲む人は、1日に2杯程度にとどめたいものです。砂糖をとりすぎると、中性脂肪がふえて、動脈硬化を促進します。



● 睡眠は充分に

早寝早起きの習慣を身につけて、充分な睡眠をとりましょう。



● 酒は少量ならOK

適度な飲酒(酒1合またはビール小びん1本程度)は、精神的な緊張をほぐし、疲労回復にも役立ちます。ただし、おつまみで塩分をとりすぎないように注意しましょう。



● 便秘は大敵

高血圧の人において、便秘は悪影響をもたらします。野菜や果物など、繊維質を多く含む食品を食生活に組み込み、毎朝便通をつける習慣にしましょう。適度な運動も便通を促します。



● 旅行は混雑を避けて

気分転換に旅行はいいものです。しかし、混雑した乗り物や観光地、無理なスケジュールでの旅行は、いたずらに疲労と緊張を高めます。手近なところをのんびりと旅行してみても、いかがでしょう。

