



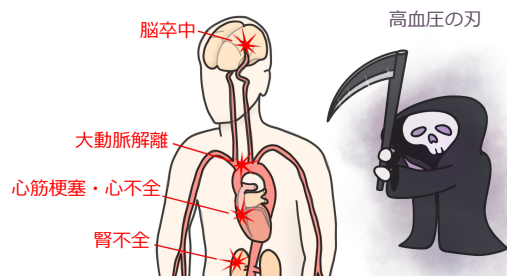
担当：川島医師

2021年7月
第1回

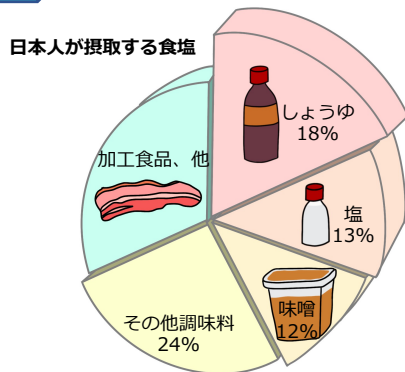
高血圧で知っておきたいこと

1 高血圧はサイレントキラー

心臓はポンプの役割を果たして、全身に血液を送り、酸素や栄養を届けています。血流の圧が上がること（**140/90mmHg以上**）を高血圧と呼びます。圧の上昇により血管を傷つけたり、臓器を痛め、様々な病気を発症します。



2 日本の食文化と高血圧



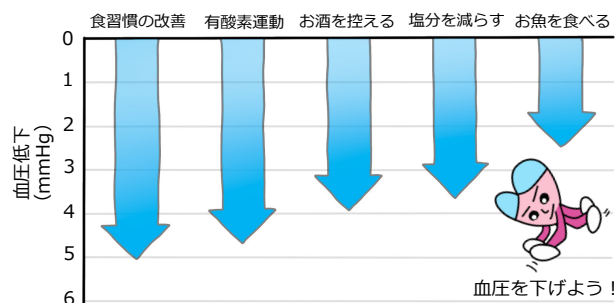
日本の食文化の特徴は、しょうゆ、塩、味噌などの食塩を多く含んだ味付けです。このため、普通に生活していると1日に塩分を10g近く取ることになります。

一方で、WHO（世界保健機関）は健康のために1日の塩分摂取量5g未満を推奨しています。いかに塩分を抑えながら、美味しくご飯を食べていくかが、日本人が健康的に生きていく秘訣と言えます。下記のような減塩のコツを試してみてもいいでしょうか。

- ・外食を減らす
- ・パッケージ裏の食塩量を意識する
- ・ラーメンのスープを残す
- ・お漬物、味噌汁を減らす
- ・こしょうや唐辛子を上手に取り入れ、減塩料理をする

3 自分でも気をつけられること

減塩はもちろんのこと、野菜や果物を適度に摂り、脂肪分の少ないバランス良い食生活を心がけることが重要です。また、日頃の生活を気をつけることにより、右の表のような降圧効果も期待出来ます。

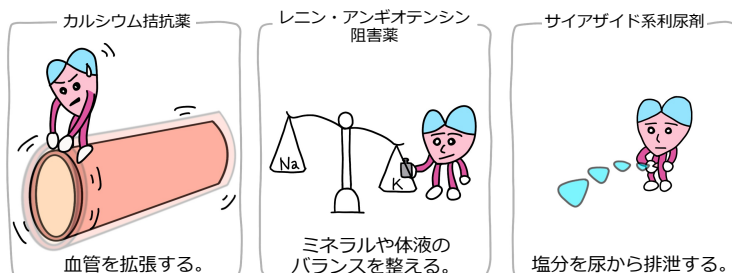


J Hypertens. 2006 Feb; 24(2): 215-33.をわかりやすく

4 お薬による治療 etc.

生活習慣の改善に努めても、血圧が下がりにくい場合は、右記のようなお薬による治療が必要になります。患者様の背景に応じて安全性や有効性を見ながら、調整が必要です。

また、肥満・いびきを背景に頑固な高血圧になっていることもあり、睡眠時無呼吸の検査・治療が必要になる場合があります。



AOI国際病院

医療法人社団 葵会
AOI UNIVERSAL HOSPITAL

TEL : 044-277-5511

〒210-0822 神奈川県川崎市川崎区田町2丁目9番1号

