

普段の生活でできる 高血圧にならないための 予防法

これまで高血圧の治療についてお話ししてきました。高血圧の治療は長く、完治も難しいですが、重篤な病気を予防するためにも普段からの血圧コントロールはとても大切です。今回、次回にわたって、普段の生活でできる高血圧にならないための予防法についてお話しします。

食生活の見直しが大切

高血圧の予防のためには、まず食事の見直しが必要です。間食を控えること、1日3食しっかり摂ること、腹八分目を心がけること、暴飲暴食をしないことなど、健康を維持するためには規則正しい食生活が大切です。そのうち、特に高血圧の予防のために必要な注意点についてまとめていきます。



1 塩分の摂りすぎに注意しましょう！

高血圧と食事は密接な関係を持っています。特に、血圧に影響するのは塩分で、塩分の摂取量が高いと、血圧が高くなることは以前からよく知られていることです。

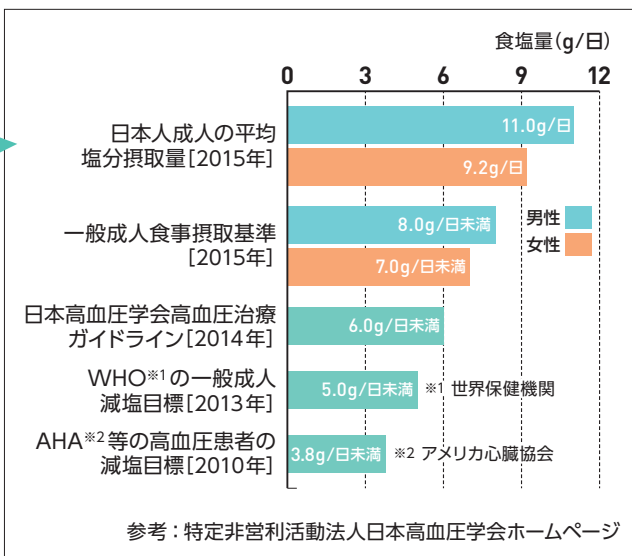
現在、日本人の1日あたりの平均塩分摂取量は男性が11・0g、女性が9・2gと欧米と比較すると高いことがわかります。塩分を減らすと血圧は下がりますから、高血圧患者のガイドラインでは1日6g未満が推奨されています。

まずは実際に塩6gを測ってみてください。とても少ないことに驚くと思います。実は、塩分1日6gを守ることは、日本人の食生活では難しいと言われています。厳格に守ることはできな



も、普段から塩分を意識することで摂取量をかなり減らすことができます。

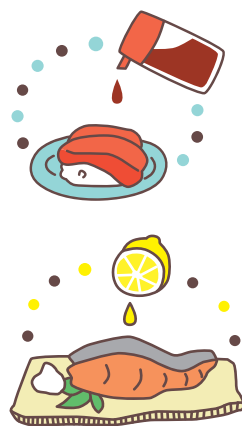
減塩目標の比較



グラフを見ていただくと、日本人の塩分摂取量は2015年時点で、男性が1日当たり11.0g、女性が9.2gとなり、平均すると一日約10g摂取しています。この10年間でみると、総数は男女ともに減少傾向にありますが、それでも世界的にみて、日本人は塩分を多く摂り過ぎています。原因の一つとしては、醤油や味噌といった塩分を多く含む調味料を使うことが挙げられ、日本人の食塩摂取量の7割は調味料から摂っているといわれています。2015年の食事摂取基準においては、男性は一日に8g未満、女性は7g未満を目標にしていますが、先ほども述べたとおり、塩分は血圧に強く影響するので、高血圧患者では6g未満が理想とされています。

塩分摂取量を減らす工夫

- うどん、そば、ラーメンの汁は飲まない。
- さしみ・寿司に醤油をあまりつけない。
- 汁物(味噌汁、スープなど)は極力飲まない(目安は1日2分の1杯以下)。
- 焼き魚は塩を使わず、レモンなどで味付けする。
- 漬け物はなるべく食べない。



食品の成分表示にも注意しましょう！加工食品の成分表示では、食塩ではなく、ナトリウム表示になっています。ナトリウムの単位が「g」であれば、2・5倍にすると食塩量に換算することができます。

2 カリウムを摂りましょう！

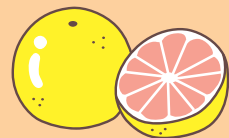
カリウムは体内の余分な塩分(ナトリウム)を体外に排泄することによって血圧を下げる効果があります。カリウムは魚、緑黄色野菜、豆類、果物に含まれている栄養素であるため、これらを積極的に摂るように心がけましょう。

ただし、腎臓の機能が悪い人や、カリウムが上がりやすい薬を飲んでいる人は、摂りすぎに注意が必要です。



教えて！ 河合先生

Q 高血圧の薬を飲んでいる場合、グレープフルーツはよくないと聞いたことがあるけれど、それはなぜ？



A すべての降圧剤がダメというわけではありません。ただ、カルシウム拮抗薬という薬は、グレープフルーツに含まれるフラノクマリンという成分によって薬が体内で分解されにくくなり、必要以上の血圧の低下や、めまい、頭痛などの副作用を起こす可能性があるため、できるだけ避けるようにしましょう。



★次回は「普段の生活でできる高血圧にならないための予防法その2」をお話しします。



順天堂医院
河合 夕紀

プロフィール
埼玉県出身
獨協医科大学医学部卒
順天堂医院初期臨床研修修了
順天堂医院 循環器内科
日本内科学会認定医