



塩分減らす決め手は食事と有酸素運動 この食事・この運動―知れば治る高血圧

知っていますか？ 東川町にお住まいの方は全国平均に比べて高血圧の方が多いのです。特に男性「40〜74歳」、女性「65〜74歳」の年齢層で高血圧の割合が高くなっています。高血圧は、糖尿病、脳卒中、心臓病などの生活習慣病のひとつです。治療の基本は生活習慣の改善。食事の改善と運動で軽い高血圧なら薬を使わなくても正常血圧に戻すことができます。どんな食事が良いのか、運動の効果とは？ 今月は高血圧の改善がテーマです。

塩味の濃い食品は血圧に悪い、と
いうことはご存じですね。濃いみそ
汁を飲み、しょっぱいものを食べる
と喉が渇きます。そこで喉を癒すた
め水を多く飲みます。

塩分の取り過ぎに並ぶ高血圧の原
因に肥満があります。肥満があると、
交感神経が活発になって血管を収縮
させるホルモンが増え、血管が縮み
ます。血管が細くなると血液が通り
にくくなるので、血管にかかる圧力
が高まって血圧が上がります。上が
った血圧は、減量によって下がるこ
ともわかっていきます。

日本の食は栄養バランスに優れて
いますが、しょうゆなどの調味料で
塩分が多くなりがち。ラーメン、み
そ汁など汁もの、梅干しなど塩蔵食

品、かまぼこ、ハムなど加工食品

パンやうどんも塩分を多く含んでい
ます。

みそ汁は具を多くして

汁分を減らしましょ

う。ラーメンなど

麺類を食べる時は、

スープや汁を残す

ようにしましょう。

焼き魚は、すだち、

レモンの香りを加え、

鶏肉料理は山椒(さんしよ)

で風味をつけると塩分を減らすこと

ができます。昆布、削り節でだしを

取れば、煮もの、汁ものの塩分を抑

えることができます。

血圧下げるウォーキング

運動は、直接血圧を下げる効果が

あります。心拍数が増える

と心臓から分泌され

るホルモンが増え

ナトリウムや水

分を体の外に排

出します。血液

循環が良くなる

と血管が拡張し、

血圧を下げる物質も

出てきます。

ウォーキングなど有酸素運動がお

勧めです。毎日30分以上が効果的

10分間ずつ3回に分けてもかまいま

せん。脈が少し早くなるくらいきつ

めに歩くと効果が高まります。

運動に時間をとれない場合は、日

常動作の中でちょっと負荷のかかる
運動を加えましょう。エレベーター、
エスカレーターの使用は避け、日ご
ろから階段を使うように心掛けま
しょう。

家事に忙しいこと、子どもと積極
的に遊ぶことも良い運動です。家の
中で何もしないで過ごす場合に比べ、
1日の歩数は2千歩から3千歩増え
ます。歩数計で毎日チェックすれば
「やる気モード」が高まりますよ。



健康と密接な関連があるのは、酒
たばこ、ストレス。飲酒で血圧が上
がる目安は、男性は「日本酒で1日
一合(180ミリリットル)」「ビールは中
びん一本(500ミリリットル)」「ウイ
スキーならダブル一杯(約60ミリリットル)」「
ワインでは2杯弱(4分の1本、
約180ミリリットル)」程度まで。女性は
その半分が目安です。

喫煙はそれで血圧が上がるとい
はつきりした資料はありませんが、
確実に動脈硬化が進行します。脳卒
中、心筋梗塞のリスクを予防するた
めにも禁煙をお勧めします。