



あなたの健康に役立つ情報をお届けします

## ベスト・アドバイザー

# 高血圧

## 塩分の取りすぎと高血圧には深い関係が…

### ～過剰な食塩のナトリウムが高血圧と動脈硬化を進める～

水と食塩水を塩分は通さない特殊な膜で仕切られた容器に入れてみると、食塩水の方に水が引き込まれます。これを浸透圧と言いますが、人間の体内も毛細血管と細胞の間に生じる浸透圧で水分が行き来しています。体液の塩分の割合は一定していますが、塩分を取りすぎると浸透圧によって血管内に水分が増え、血圧も上がってしまうことになります。また、食塩のナトリウムは血管壁の細胞の中に直接入り込んで血管を収縮させる働きがあるため、血管に余計なストレスがかかり続け高血圧が悪化することになってしまいます。緊張した血管は傷つきやすく、コレステロールなどの付着が動脈硬化を進行させ血管を狭くします。血管が狭くなるとさらに血圧が高くなり、心臓や脳、腎臓などの血管病を引き起こすという悪循環を招いてしまうのです。

### ～高血圧の正しい食事制限～

#### ■おいしく食べて塩分を減らす工夫を

食卓塩・しょうゆ・味噌やバターなどの調味料や漬物・ラーメンなどのインスタント食品に塩分が多いことはすでに知られていますが、逆によく食べられているにもかかわらずあまり知られていないのが、加工食品や冷凍調理済食品といったような簡単に利用できる食品です。

実はこれら食品には食塩(ナトリウム)がたっぷりと含まれていますが、それを気にしている方は少ないでしょう。

毎日の食事でおよそ何gの食塩を取っているのか、また、選ぶときにその食品にはどのくらいの食塩が使われているのか、チェックしてみると良いでしょう。

また、食事制限をはじめても、長続きしなければ意味がありませんから、おいしく食べられることを心掛けることが大切です。カリウムを多く含む野菜は塩の排泄を促す作用があるので、それらの食材を多く取り入れるだけでも違ってきます。一度、普段使っている調味料の代わりになるものについて調べてみるのも良いでしょう。

#### ■時間をかけて少しずつ減らしていく

今までたっぷりと取っていた塩分を急激に減らすと脱水症状などを引き起こしてしまうことがあります。減塩を始めるときには3ヶ月くらいを目安に少しずつ減らしていき、栄養のバランスにも十分注意する事がポイントです。できれば1日30分程度の散歩など軽い運動を取り入れると効果的です。

減塩することで血圧が目に見えて下がっていく人とそうでない人がいますが、下がりやすいタイプとして太っている人の例が多いという報告もあります。始めてすぐに血圧がさがらなくてもあまりあせらずにきちんと続けていけば、少しずつ効果は現れるはずですが、ただし、減塩を始めるときはきめ細かい注意が必要なので、特に服用中の人は必ず医師や栄養士の指導を受けながら行ってください。



## 血圧と動脈硬化の関係に注意!!

～低くても血圧の変動が大きい人は原因を調べて対策を～

### ■血圧だけ管理しても血管病は防げない

高血圧を治療するおおきな目的は心臓や脳の血管病を防ぐことです。しかし、残念ながら何年にも渡る大規模調査であきらかにされていることは、血圧を下げて、あるいは血圧が低くても狭心症や心筋梗塞、脳卒中になる人がいるということです。一般的には高血圧に高脂血症を合併している場合は、狭心症・心筋梗塞・脳卒中の発症率が一番高く、高血圧に糖尿病を合併している場合が2番目に高いことから、コレステロール値や血糖値も含めた総合的な管理・治療をすることが重要視されています。



### ■ストレスは血圧にも動脈硬化にも悪影響

現代病の一つとして、更年期を中心とした中年女性や、40代・50代の働き盛りの男性に肩こりやめまい・頭痛・不安感・不眠症といった愁訴で受診するケースが非常に増えています。こういった場合は血圧も高いために、まず、血圧を下げるための薬物治療から開始することが多いのですが、このような症状の人たちの特徴としては、血圧が下がりにくいということです。また、血圧が下がっても訴えの症状は改善されないことが多いのです。長年詳しい診察を続けた結果、このような症状の原因がストレスにあると考えられるようになってきました。高血圧の環境因子である、食塩・運動不足・肥満よりも影響は少ないと考えられてきましたが、近年では非常にやっかいな原因の一つであると認識が改められています。というのも、血圧を下げて愁訴は取れず、血圧とは無関係な場合が多いことがわかり、愁訴はストレスの影響を強く受けていると考えられるようになったからです。つまり、ストレスを抱えていることで血圧が上がるので、単に血圧の治療だけをして下がりにくいのです。さらに、このタイプの人にはストレスによって血管が緊張してしまうので、動脈硬化に進んでしまうケースもあり、血管病にかかってしまう危険性もあります。1日の血圧の変化を意識してみても、血圧が下がりにくい肩こりやめまい・不安感や不眠といった症状がある、あるいはストレスを強く感じている人は、早めにストレス対策を考えましょう。

ストレス対策も  
血圧改善につながります。

