



生活習慣病セミナー 通信



当院では、生活習慣病セミナーを開催しています。セミナーでは医師、看護師、薬剤師、管理栄養士、臨床検査技師等の専門スタッフが病状の説明や食事療法、運動療法、薬物療法等のお話をしています。

令和6年1月はこんなお話でした。

1月18日（木）開催

「高血圧治療について」（循環器内科医師）

＜血圧とは？＞

血液が血管を通る際に血管の壁に与える圧力のことを「血圧」と言います。

血圧は、「心拍出量（心臓から押し出される血液の量）」、「血管内径（血管の太さ）」、「血管壁の弾力性」に左右されます。また、血圧の上とか下という言い方をしますが、上は心臓が収縮して血液を送り出した時の「収縮期血圧（最高血圧）」のことで、下は心臓が拡張したときの「拡張期血圧（最低血圧）」のことをさします。

収縮期血圧が140mmHg以上、拡張期血圧が90mmHg以上の時、高血圧と診断されます。

＜高血圧の原因は？＞

原因がはっきりしない本態性高血圧（体質、生活習慣など）と、原因の明らかな二次性高血圧（ホルモン分泌異常、薬の副作用など）があります。本態性高血圧が原因全体の90%を占めています。

＜血圧が高いのはダメですか？＞

高血圧は、脳卒中、心疾患の最大の危険因子となります。また、血管内皮細胞の機能障害を起こる原因になったり、日本における成人死亡者数にも高血圧が大きく関係しています。

＜降圧剤について＞

降圧剤は根治薬ではありません。生活習慣を整えることがとても大切です。また、降圧剤の服用を止めれば再び血圧が高くなりますので、自分自身の判断で飲むのをやめないようにしましょう。

「塩分制限について」（管理栄養士）

＜なぜ、塩分を控えないといけないのか？＞

通常、体内の水分と塩分は一定の濃度に調整されています。塩分を摂りすぎると、体内の塩分濃度が上がる⇒水分を体の中にため込む⇒体内の血液量が増える⇒血管に圧力がかかる⇒血圧上昇（高血圧）、となります。したがって、高血圧の方は塩分を控えないといけないこととなります。

＜減塩のポイント＞

- ①調味料を工夫する（しょうが、にんにく、わさび、こしょう、カレー粉、だし、唐辛子など）、
- ②加工食品の塩分量を知る（ナトリウムmg×2.54÷1000＝食塩相当量g）、
- ③計量する（計量することで、調味料の量も把握できる）、
- ④塩味に代わるアクセントをつけ、味にメリハリをつける（酢、レモン、混合だし、砂糖、みりん、にんにく、生姜など）。是非とも、①～④を試してみてください。

