



健康福祉センターさわやか ☎76-4006

血圧を上げない生活習慣 塩分ひかえめの食事

生 活習慣病である高血圧について理解を深めてもらおうと講演会と栄養の実演を実施しました。

昨年10月8日に、「知らないと怖い高血圧〜高血圧の予防または悪化を防ぐ方法〜」と題して、札幌医科大学赤坂 憲助教を招いての講演会を開催。同日には、管理栄養士の尾崎節子氏による「栄養についての講演

・実演」を行いました。講演会での質疑応答の一部と高血圧予防の食事について紹介します。

Q 血圧とは何か？

A 上の血圧（収縮期血圧）は心臓が全身に向けて血液を押し出す時の力、下の血圧（拡張期血圧）は心臓の弁が閉まっている時に大動脈から心臓にむかって血液が戻ろうとする時の力です。

Q 血圧の基準値は？

A 世界でも、日本でも、血圧の基準は140/90mmHg未満です。この値を超えると途端に病気になる確率がある科学的根拠のある値です。

以前、テレビや新聞等で報道された人間ドック学会が出した基準は147/94mmHgという値でしたが、今現在健康な人のデータを検証せずに集めた値であ



高血圧予防の講演会

高血圧を防ぐ食事のポイント

- 主食** 塩分が含まれない米飯がおすすり、20〜30年後病気になるかどうかかわからない信ぴょう性のない値です。
- 主菜** 魚や大豆製品、低脂肪の肉を薄味に調理。丈夫な血管を作る良質タンパク質食品に、血圧を下げる効果のある野菜や海藻、きのこ類を組み合わせる。
- 副菜** 緑黄色野菜、根菜、いも等カリウムの多い野菜を充分にとる。
- もう一品** みそ汁は具たくさんにし、おかわりはしない。漬物、つくだに、干物、塩蔵品、加工品などは避ける。果物・牛乳・乳製品も適量にとる。



Q 高血圧の原因は？

A 両親から受け継いだ体質が4割、生活習慣が6割と言われています。生活習慣のうち、もっとも大きな原因は塩分、その次が肥満です。

血圧が高い状態が続くと、将来「心臓病」や「腎臓病」、「脳血管疾患」など重大な病気を引き起こしてしまいます。

Q 塩分量摂取量はどのくらいが適切か？

A 塩分は最低3gあれば体には影響がないと言われ、病気を予防、悪化させない摂取量は6g未満とされています。日本人の塩分摂取量は、世界と比べても多いという調査結果がでてきます。

Q 最高血圧と最低血圧の幅の位置が適切か？

A 最高（上）と最低（下）の血圧の幅は50くらいといわれて

塩分を減らすほど全身の動脈硬化を抑える働きがあり、生活習慣病などの病気の進行を抑えることが可能です。