

春号

Vol.32

ぱるす

だより



**PALS**  
Pharmacy And Living essentials Shop

## 血圧に関するよくある疑問

健康診断などで必ずと言っていいほど測定する血圧。高血圧症はとても身近な病で、成人の3人に1人は高血圧とされています。

今回は血圧に関する疑問にお答えします。

## なぜ高血圧だといけないの？

血圧が高くなると、常に血管に負担がかかるため動脈が傷み、動脈硬化が進みます。動脈硬化が進むことで血液の流れが悪くなり、脳梗塞や狭心症、心筋梗塞を起こしやすくなります。

## 血圧はどれくらいがいいの？

高血圧基準(mmHg)

	収縮期血圧	拡張期血圧
診察室血圧	140未満	90未満
家庭血圧	135未満	85未満

※家庭血圧がより大切です



## 血圧を測るたびに値が違うけど血圧計がダメなの？

血圧は一日の中でも常に変動しています。血圧は起床前から徐々に上昇し始め、活動する日中に高くなります。そして、夜になるにつれて下降していき、睡眠中は更に下降します。運動やストレス、気温などでも変動します。このことから朝と夜の最低2回は血圧を測定し、平均することで平常値を知る必要があります。

## 血圧計の紹介



### テルモ血圧計ES-W100ZZ

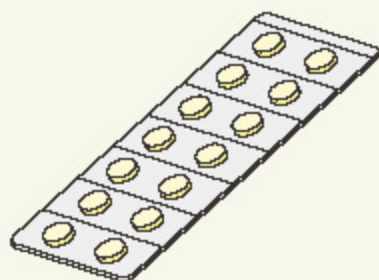
- ・文字が大きく見やすい
- ・腕に巻きやすいタイプの上腕式
- ・時計としても使えるのでいつでも血圧測定ができます

## なぜ血圧の薬を何種類も飲む必要があるの？

同じ高血圧の薬でも血圧を下げる方法が違うからです。体内にある、様々な血圧を下げるスイッチを押すことで効果的に血圧を下げるができます。また1つの薬を大量に飲むより副作用が現れにくくなります。



## 血圧が下がって安定しているので薬を飲むのをやめてもいい？



血圧が下がったからといって自己判断で薬をやめてはいけません。薬の効果で血圧が下がっているだけで、薬をやめれば血圧は元の高い状態に戻ってしまいます。ただし血圧の下がる程度によっては、薬の量や種類を少なくすることもできるので、日頃から家庭の血圧計などでご自分の血圧を知り、医師にご相談下さい。

## 血圧のために日常生活でどのようなことに注意すればいい？

タバコ	禁煙する
運動	中等度の強さの有酸素運動(うっすら汗をかくくらいのウォーキングなど)を、毎日30分以上を目標に行う。
その他	防寒やストレスを減らす



☆食事に関する注意点は、「栄養コーナー」につづく!!

### 参考文献

高血圧治療ガイドライン2009

循環器病情報サービス 高血圧の薬について

<http://www.ncvc.go.jp/cvdinfo/treatment/hypertension-drug.html>

# おいしく! 楽しく! 高血圧予防 ♪ 食生活の3つのポイント♪

## POINT 1 塩分は1日6g未満が目標

主な調味料に含まれる塩分量を把握し、使いすぎに気をつけましょう!



### ● 主な調味料の塩分量 ●

しょうゆ (大さじ1)	2.6 g	ケチャップ (大さじ1)	0.5 g
みそ (大さじ1)	2.2 g	マヨネーズ (大さじ1)	0.3 g
ウスターソース (大さじ1)	1.5 g	固形コンソメ (1個=5g)	2.2 g

## おいしく減塩するためのコツ

### 1. ダシをきかせて、素材そのものの味を楽しみましょう

昆布やかつお節などでダシをとり、風味豊かに食べましょう  
また、旬の新鮮な食材を利用し、薄味で  
素材の味を楽しむのもいいでしょう



### 2. ソースや醤油は「かけて食べる」より「つけて食べる」

料理に直接かけず、小皿にとって少しずつつけて食べましょう



### 3. 酸味を上手に使いましょう

酢、ポン酢、レモン、ゆず、かぼすなど…和え物や焼き物に利用しましょう

### 4. 香辛料や香味野菜を活用しましょう

味にメリハリをつけ、薄味をカバーしましょう

【香辛料】カレー粉、こしょう、わさび、からし、唐辛子など

【香味野菜】ねぎ、三つ葉、しょうが、しそ、にんにく、パセリなど



## POINT 2 バランスの良い食事でカロリーコントロール

肥満の人が減量すると血圧が下がったという例は多くあります。  
適正体重を目標に管理しましょう!

【適正体重の求め方】身長 (m) × 身長 (m) × 22

主食、主菜、副菜がそろっていると、  
自然とバランスのよい食事がとれます。  
間食の摂り過ぎは要注意!



## POINT 3 お酒は適量に!

適量の楽しいお酒を心がけましょう。

(1日の目安量: ビール中ビン1本 または  
日本酒1合 または ワイン2杯)

また、週2日は休肝日を設けましょう。

!! 注意 !! おつまみは、塩分控えめなものがいいでしょう。



### ● おつまみの塩分 ●

さつま揚げ (小1枚) 1.1 g  
ほっけ開き干し (60g) 1.0 g  
塩辛 (20g) 1.4 g  
チーズ (20g) 0.6 g

## 編集者の声



ハルス薬局岩見沢店  
薬剤師の高地です。

血圧は日々の家庭での値  
がとても大切です。ぜひご  
自宅にも血圧計を用意して  
いただき、健康管理のため  
毎日測定なさってください。



せせらぎ薬局  
薬剤師の細矢です。

高血圧症は症状のない病気な  
ので、放っておく方が多いの  
ですが、降圧薬をきちんと服用  
することが大切です。高血圧の  
方のお役に立てば幸いです。



ハルス薬局桑園店  
管理栄養士の吉川です。

塩分摂取量は食事の内容  
や量に関係します。普  
段よく食べる食品や料理  
の増加減を見直しをして  
みましょう。