

ぱるす

秋号

Vol.54

だより



PALS
Pharmacy And Living essentials Shop

高血圧について

高血圧は全国で4000万人以上と推定され、

最も患者数の多い生活習慣病です。

高血圧を放置すると動脈硬化が進み、

様々な合併症を引き起こします。

血圧は家庭でも簡単に測ることができるので、

しっかりと血圧を管理し、健康維持に努めましょう。

パルス薬局では日常生活に密着した様々な情報をお届けしてまいります

血圧って何？

上の血圧：心臓が縮んだときの血圧

下の血圧：心臓がふくらんだときの血圧

血圧が高いと血管に負担がかかってしまい、脳、心臓、腎臓に良くないので正常な血圧にしてあげることが必要です。

診察室血圧

家庭血圧

正常血圧

120/80 未満

115/75未満

高血圧

140/90 以上

135/85以上



血圧の薬について

血圧の薬は主に5種類あります。

- 血管を収縮させる物質を抑えて血圧を下げる。
- 血管を広げて血圧を下げる。
- 腎臓から、塩分や水を排出させて血圧を下げる。
- 心臓の無理な収縮を抑えて血圧を下げる。

この中のどれかの作用によって血圧を下げています。



血圧と運動

運動は少し汗ばむ程度の軽い運動が有効です。

(目安は毎日30分または180分/週以上)

息を止めてしまったり筋肉がつっぱるような力(りき)む運動は心拍数、血圧を上げてしまいます。

始めやすくして長続きする運動としてはウォーキングがあります。運動が苦手という方は日常生活の中でこまめに動くことでも運動の効果が得られます。

他に日常生活で気を付けるポイントとは

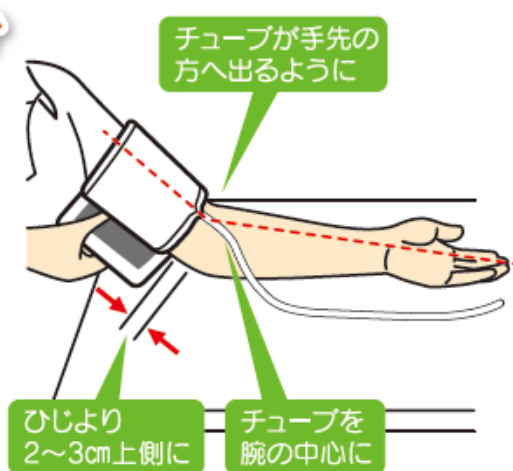
- 高血圧の患者様は塩分を1日6g未満にすることが推奨されています。
- カリウムを含む野菜や果物を摂るようにしましょう。
(腎臓疾患のある方は注意)
- 喫煙中の方は禁煙にトライしてみましょう。
- お酒の量にも注意。
目安量 日本酒1合 ビール500ml(女性はその半分)
- 過度の体重増加が高血圧の発症率をあげます。
- ストレスは血圧が上がる原因となります。
- 良質な睡眠は自律神経を整え血圧を安定させます。



血圧を測定するタイミング

日本高血圧学会で推奨されているのは朝(起床後)1時間以内、排尿後、朝の薬を飲む前、食事を摂る前の1回と晩(就床前)座って1~2分の安静後の2回です。

血圧計のカフ(腕帯)の巻く位置は肘より2~3cm上側にピッタリと巻き、手のひらを上に向け測定しましょう。カフを心臓の高さに合わせた状態にすることも大切です。



商品紹介



塩分1gまでに抑えた
レトルトパック
箱ごと、電子レンジOK!
マイサイズ
いいね!プラス
各170円(税抜き)



毎月17日は「減塩の日」

栄養コーナー


適塩生活 はじめましょう

1日あたりの食塩相当量の目標摂取量は、男性8g未満、女性7g未満(食事摂取基準2015)。しかし、厚生労働省の平成29年「国民健康栄養調査」では、男性10.3g、女性8.8gと報告されています。毎日の食生活を、見直してみませんか？

調理で

- ◆**素材の味を大切に**
食品の持ち味を生かしましょう 
- ◆**調味料は計量スプーンで「測る」**
目分量より、測る習慣を…
- ◆**「だし」のうまみを上手に活用**
昆布やかつお節など天然のだしを大切に
- ◆**香味野菜で、味の変化を楽しみましょう**
しそ、ねぎ、しょうが、みょうがなどの活用 
- ◆**酸味や香辛料を効かせて**
味にアクセントをつけることができます
- ◆**漬物・汁物は、食べる量に気配りを**
漬物は、食べる回数を減らすことが効果的。汁物は、野菜たっぷり「具たくさん」に

食卓で

- ◆**しょうゆやソースは「つけて」食べる**
直接かけず、お皿にとって
- ◆**種類のスープは、できるだけ「残す」**
麺と具だけ、食べましょう
- ◆**「見えない塩分」には、気をつける**
かまぼこなどの練り製品、お惣菜などの加工食品は塩分が高めなので、注意!
- ◆**食べ過ぎにも注意**
せつかく減塩しても、結局塩分の取り過ぎに… 

食品の包装に「Na(ナトリウム)」が記載されているとき…
※計算で食塩相当量(g)がわかる!
 $Na(ナトリウム) \text{ mg} \times 2.54 \div 1000$

減塩食品の活用

しょうゆやつゆの素などの調味料から、梅干しやかまぼこなどの、加工食品まで、さまざまな減塩食品があります。いろいろな食品に触れて、活用してみるのも効果的です。



小さいころから減塩習慣

濃い味付けの習慣を変えるのは、なかなか大変なこと。小さいころから、薄味の習慣を身につけることも大切です。



編集者の声



ハルス薬局せせらぎ店
薬剤師の木戸です。

血圧についてなるべく分かり易くと考えて作ってみました。少しでも皆様の健康の役に立つことが出来ればと思います。



ハルス薬しんせい店
薬剤師の山口です。

血圧のガイドラインが見直され高血圧予備軍とされる方が増えました。血圧について正しく理解し予防に取り組みしましょう。



ハルス薬局手稲店
管理栄養士の相川です。

健康相談教室をしても毎回大人気のテーマです。今日から実践してみてください。