

今回のテーマ

高血圧を防ぐ生活習慣 その1

今月のテーマは、生活習慣病のトリプルリスクである「高コレステロール血症・糖尿病・高血圧症」の3つめ「高血圧症」についてです。

高血圧症というと、テレビや雑誌、パンフレットなどで情報をたくさん目にしており「またか…」と、もはや慣れっこになっていて、他人ごとのように受け止めている人も少なくありません。しかし、高血圧症は脳、心臓、腎臓など重要な臓器を傷つけ、命にかかわる深刻な病気の原因となります。

日本の高血圧症患者は4300万人といわれており、日本人のじつに3人に1人が高血圧症と推定されています。日本の国民病と言ってよいでしょう。

日本の医療費は増加傾向であり、4年連続で過去最高を更新しています。その中でも高血圧症を含む循環器疾患は最も多くの医療費を占めています。

医療費の増加は、皆さんが支払っている健康保険料や税金を引き上げ、生活の負担に繋がります。

そんな中、政府が食品メーカーに働きかけて医療費削減に成功した国があります。イギリスです。パンなど加工食品に含まれる食塩を「気づかないうちに少しずつ減らす」ことで国民の塩分摂取量を10年かけて1.5g減らしました。その結果医療費を毎年2600億円削減し、脳卒中や心筋梗塞の死亡率がおよそ4割下がりました。驚くべきことです。日本の政府もこれぐらい強力に食習慣改善を推進し、国民の健康保険料や税金の負担を減らしてくれることを願います。

 Food & Cook 食材と調理

第5回目は、「油脂類」です。油も脂もあぶらと読みますが、サラダ油のように常温で液体のものには「油」、牛脂のように常温で個体のものには「脂」を使います。

①**サラダ油**: サラダ料理などに生でも使用できる食用油という意味でつけられました。菜種油、大豆油、とうもろこし油などをブレンドして作られています。

②**オリーブ油**: オレイン酸という成分を多く含み、加熱しても酸化しにくい特徴があります。また、悪玉コレステロールを下げる働きがあります。

③**魚油**: α リノレン酸という成分を多く含み、サンマ・サバ・イワシなど青背の魚に含まれます。人間は体内で作ることができないため食事から摂る必要があります。血圧を下げ、中性脂肪を減らす働きがあります。

④**あまに油/えごま油**: 亜麻と荳胡麻の種子から抽出した油です。魚が苦手な方はこちらで α リノレン酸を摂りましょう。熱に弱いので、サラダなどに生でつかいます。

※油脂類はいずれも1g=9kcalと高エネルギーです。摂り過ぎると簡単に太りますので適量摂取を。

さて、外来患者さんの中には「血圧が140あったので、何回か測りなおした」とか、「朝食を食べて、薬を飲んでから血圧を測っている」という方が少なくありません。じつはこれ、患者さんにとって不利益になります。医師は家庭血圧をもとに、薬を処方したり、指導をします。実際は血圧が高いのに、血圧手帳に低い数値が書かれていると、本当に必要な治療がされずに見過ごされてしまう可能性があります。

①**血圧は何度も測らない。**

腕をギュッと握るなど、一度血流を悪くしてから緩めると、血管の細胞から一酸化窒素という血管を広げる物質が出ます。血圧を何度も測定し直すと、一酸化窒素が血管を広げ、血圧は次第に下がります。正しい測り方は、2回だけ測定し、その平均を記録します。

②**朝起きてから1時間以内、朝食前、内服前に測る。**

朝起きたらトイレへ行きます(尿意は血圧を上げるため)。背もたれのあるイスに体をあずけて1~2分リラックスしてから血圧計のボタンを押す。これを起床後、1時間以内に行ってください。また、食後は胃腸に血液が集まり、血圧が下がるため避けましょう。

最新の高血圧治療ガイドラインでは血圧130/80未満が目標となっています。日本人を対象とした大規模な調査では、血圧が正常な人の心臓病の発症率を1として、血圧が130を超えると6倍になり、血圧が160を超えると19倍まで跳ね上がることがわかっています。今回は生活習慣の改善方法についてです。



そこはかたなく書きつくれば

新潟や山形方面にバイクツーリングに行った帰り道。予定より時間が遅れ、日が暮れ、このまま青森までノンストップで走り切るか？それとも一泊するか？悩んだときに便利な温泉宿、秋田県「森岳温泉ゆうばる」を紹介。

施設は新しく、温泉・客室ともに一泊5000円の宿とは思えないクオリティです。食事を提供していないため素泊まりとなりますが、非常に自炊の設備が充実しています。いろんな宿に泊まりましたが、自炊設備においてはここが一番です。温泉内の産直センターで食材が手に入るの、ある程度料理の腕があるならオススメです。

ネットで検索しても出てきませんが「飛込料金」というプランがあります。飛び込みで部屋が空いてたら一泊3500円で泊まれるというユニークなプランです。

