

## \*\*\* 今日の健康（5月） \*\*\*

### <高血圧症の降圧目標値は全年齢で130/80未満（その3）>

新ガイドラインでは降圧目標値を達成するために以下の項目が推奨されています。

#### <減塩の重要性>

日本人の平均食塩摂取量は約10gと言われており血圧管理においては1日の食塩摂取量を6g未満にすることが推奨されています。具体的な減塩のコツとして

1. 麺類の汁は残すこと（含有塩分はラーメンの汁だけで約4g、そばつゆは2.7g）
2. 肉類の加工食品（ハムやソーセージ）、外食を減らす
3. 塩、醤油やソースはなるべく使わない
4. 酢+生姜のすりおろし、レモン、香辛料、バジル、みょうが、ゆず、パセリ、ニンニク、シソ、山椒など、無塩のだしで味付けする工夫
5. 減塩調味料を活用する
6. 新鮮な食材本来の味を楽しむ

#### <尿中Na/K比の活用>

新ガイドラインの新しい試みとして、尿中ナトリウム/カリウム比（Na/K比）の測定が推奨されています。この検査により、実際の食塩摂取量や野菜・果物の摂取状況を客観的に評価できます。「減塩しているつもり」でも、実際には塩分が多いこともあります。定期的な測定により、より効果的な食事指導が可能になります。



#### <カリウムの積極的摂取>

減塩と同じくらい重要なのが、カリウムの摂取です。カリウムには体内の余分なナトリウムを排出する作用があり、血圧を下げる効果があります。

カリウムを多く含む食品

1. 野菜類（ほうれん草、小松菜、ブロッコリーなど）
2. 果物類（バナナ、キウイ、メロンなど）
3. 海藻類（わかめ、昆布など）
4. いも類（さつまいも、里芋など）
5. 大豆製品

ただし、腎機能が低下している方はカリウムの制限が必要な場合がありますので、必ず主治医にご相談ください。

#### <その他の重要な生活習慣>

**適正体重の維持：**BMI（体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m）を25未満に保つことが推奨されます。体重を1kg減らすと、収縮期血圧が約1~2 mmHg低下するとされています。

**定期的な運動：**ウォーキングなどの有酸素運動を、できれば毎日30分以上、少なくとも週に3回以上行うことが理想的です。運動により収縮期血圧が平均5~10 mmHg低下することが報告されています。

「まとめて週末に運動」よりも、「毎日少しずつ」の方が効果的です。通勤時に一駅歩く、エレベーターではなく階段を使うなど、日常生活の中で体を動かす工夫をしましょう。

**節酒：**男性は1日あたり日本酒1合（ビール中瓶1本、ワイングラス2杯程度）まで、女性はその半分程度が目安です。週に2日は休肝日を設けることも推奨されています。

**禁煙：**喫煙は血圧を急上昇させるだけでなく、動脈硬化を促進します。禁煙は血圧管理において極めて重要です。

**ストレス管理：**慢性的なストレスは交感神経を刺激し、血圧を上昇させます。十分な睡眠（7~8時間）、趣味の時間、リラックスできる環境づくりを心がけましょう。