

朝礼用原稿

5月号



愛鉄連健康保険組合から、「健康ニュース」のご案内です。

◇◆愛鉄連健康保険組合の健康課題その3◆◇

2019年3月から、当組合の健康課題をテーマとしてお知らせしております。当組合の健康課題は運動不足と脂質・血圧リスク、喫煙率が高いことです。今回は健康課題その3として、血圧についてお話しします。日本人の高血圧の最大の原因は塩分の摂り過ぎです。日本人の塩分摂取量は諸外国に比べても高く、日本の成人一日当たりの塩分摂取量は12.4gとタイ、韓国、シンガポールに次ぐ高い水準です。また、日本人は高血圧から脳梗塞や脳出血に重症化する人が、欧米人に比べて格段に多くなっています。若年・中年の男性では、肥満が原因で高血圧となる人も増えています。飲酒・運動不足も高血圧の原因です。高血圧は喫煙と並んで、日本人にとって最大の生活習慣病リスク要因です。

◆高血圧とは◆

血圧とは、心臓から全身に送り出された血液が血管の壁を押すときの圧力のことで、心臓が縮んだり広がったりすることで発生します。血圧の値は心臓から押し出される血液量(心拍出量)と血管が収縮して血流が妨げられる血管抵抗、血管の弾力によって決まります。最大血圧は、心臓が縮み、短い時間で強い圧力がかかっているときの値で、収縮期血圧、上の血圧とも呼ばれています。最小血圧は、心臓が広がっているときの値なので拡張期血圧、下の血圧とも呼ばれています。高血圧は血圧の値が140/90mmHg(ミリメートル・エイチ・ジー又はミリメートル水銀柱)以上になる病気で、そのままにしておくと脳卒中や心臓病、腎臓病など重大な病気になることがあります。

◆高血圧症の対策◆

1. 減塩

塩分は1日7~10g未満を目指し、徐々に薄味に慣れるようにしましょう。醤油・ソースなどの調味料は極力控えましょう。漬物をたくさん食べる習慣のある人や、味噌汁を1日2杯以上飲む人は、1回の量を減らすことが大切です。ラーメンなどの麺類の汁を全部飲んでしまうと、それだけで10g近い塩分をとってしまう可能性があります。

塩分量の目安：醤油(大さじ1)約2.6g、みそ(大さじ1)約2g、梅干し(1個)約2g、みそラーメン約6g、きつねうどん約6g、カレーライス約3g、寿司(並1人前)約4g

2. 食事

野菜や果物を積極的に食べましょう。野菜や果物に含まれるカリウムは余分な塩分を排出しやすくします。また、血管を丈夫にするために、脂肪分を多く含む食べ物を控え、青魚類を食べよう心がけましょう。

3. 減量

BMI [体重(Kg)÷身長(m)÷身長(m)]を計算して、その値が25以上であれば、25未満になるよう減量にチャレンジしましょう。

4. 運動

心臓や脳に病気がなければ、ウォーキングなどの有酸素運動を毎日 30 分以上行うようにしましょう。瞬間的に強い力を入れる運動（腹筋など）は不向きです。

5. 節酒

純アルコール換算で、男性は 1 日 20～30ml、女性は 10～20ml を超えないようにしましょう。
アルコール 25ml の目安：ビール中瓶 1 本、日本酒・ワイン 1 合（180ml）、焼酎 0.6 合、ウイスキーダブル 1 杯

6. 禁煙

たばこはやめましょう。たばこを吸う人のそばにいても間接的に煙を吸うことになります。（受動喫煙）家族に喫煙者がいたら受動喫煙に注意しましょう。

高血圧は自覚症状がほとんどなく、自分では気づかないので、毎年健診を受けることが極めて重要です。健診で行う心電図や眼底検査では、高血圧による長期の影響が分かることがあるので、これらの検査を受けることも有用です。また、加齢とともに血圧は上昇しますので、高血圧対策と合わせて家庭用血圧計にて、自宅で毎朝測ることもお勧めします。