

家庭での定期的な測定で、高血圧予防へ

高血圧は、最も発症頻度の高い生活習慣病で、患者は全国に4300万人もいると言われています。

血圧とは、心臓が収縮・拡張した時に血管の壁にかかる力のことです。よく聞く「上の血圧」は収縮期、「下の血圧」は拡張期の血圧を指します。血管がしなやかに伸縮し、循環する血液量が一定であれば問題はありませんが、加齢とともに血管が硬くなる「動脈硬化」が進んだり、塩分の摂り過ぎで体内の水分が増えたりすると、血圧が上がってしまいます。

病気との境目は、医療機関を受診した時に測る「診察室血圧」が140/90、リラックスできる自宅で測る「家庭血圧」が135/85です。血圧が高いだけでは自覚症状はありませんが、高血圧の状態を放置しておくと、脳梗塞や心筋梗塞などのリスクが高まります。血圧の高さに加えて、早朝の頭痛、夜間の頻尿、呼吸困難、手足のしびれなどの症状がある場合は、至急受診が必要な状況です。

高血圧に早く気付くには、自宅での測定が欠かせません。血圧計を新たに購入する場合は、上腕にカフを巻くタイプがお薦めです。朝食前と就寝前に2回ずつ、背もたれのある椅子に座り、深呼吸を2~3回してリラックスした状態で測って下さい。その際、カフは心臓の高さに合わせることがポイントです。測定したら、上下の血圧と脈拍数は、その時々々の症状や出来事と共に記録するようにして下さい。高血圧かどうかを判断する手がかりになります。

高血圧の治療に使う降圧薬には、様々な種類があります。血管を広げるカルシウム拮抗薬、血圧を上げるホルモン系を抑えるアンジオテンシン受容体拮抗薬とアンジオテンシン変換酵素阻害薬、余計な塩分と水分を排出する利尿薬、心臓の動きを穏やかにするβ遮断薬などから適した物が処方されます。しかし、薬による治療が始まっても、その後血圧が十分に下がれば、薬を減らしたり、やめたりすることも出来ますので、生活習慣の改善は必要です。減塩・禁煙・有酸素運動(1日30分以上)・節酒・ストレス解消などが重要になります。これらは予防にも繋がりますので、血圧測定と同様に高血圧ではない人にもぜひ取り組んで頂きたいと思います。



栄養素と効率の良い食べ方①

食べ物には様々な栄養素があり、栄養素が体に及ぼす効果は様々です。また、効率の良い食べ方の工夫もありますので、ご紹介していきたいと思います。



今回は「鉄」についてです。鉄は体内で60~70%が血液、約4%が筋肉に存在し、残りは肝臓・脾臓・骨髄に存在しています。

鉄は赤血球中のヘモグロビンという成分の材料となり、全身に酸素を運ぶ役割があります。また、エネルギーの産生に関わったり、筋肉が酸素を取り込むのを助けたりと重要な働きを担っています。

レバーや赤身の肉、魚介類などおもに動物性食品に多く含まれている他、青菜類や大豆製品にも比較的豊富に含まれていて、青のりなど一部の海藻にも含まれています。

食品中の鉄はヘム鉄と非ヘム鉄に分けられます。動物性食品はヘム鉄、植物性食品は非ヘム鉄という形で存在し、ヘム鉄のほうが吸収されやすく、効率よく取り入れることが出来ます。

ビタミンCは鉄を吸収しやすい形に変える働きと、ヘモグロビンの生成を促す働きがあるので、一緒にとるのがオススメです。

逆に、紅茶や緑茶に多く含まれるタンニンなどは鉄の吸収を抑えてしまうため、貧血などが気になる場合は一緒に摂るのは避けて頂くといいと思います。

<今週のオススメレシピ♪サーモンマリネ★>

【材料(2人分)】 玉ねぎ(1/2個) 刺身用サーモン(150g) サニーレタス(1枚) オリーブオイル(大さじ1)
レモン汁(大さじ1/2) 塩(小さじ1/4)

【作り方】 ①玉ねぎは薄切りにし、水にさらしてから水気を絞る。サーモンはそぎ切りにする。
②オリーブオイル・レモン汁・塩を混ぜ、①と和え、冷蔵庫で冷やす。
③器にサニーレタスを敷き、②を盛り付けたら出来上がり!

