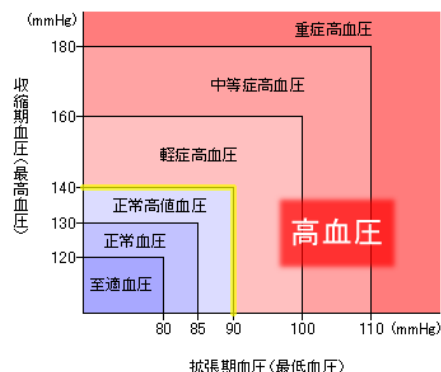


### ●高血圧症で動脈硬化

血圧とは心臓から送り出された血液が血管(動脈)の壁に与える圧力です。血管の壁はしなやかで弾力性がありますが、高い圧力が長い間血管にかかるるとこれに対抗するために血管の壁が厚くなってきます。そして、しなやかさや弾力性が失われ血管は硬くなり、なかには血管の一部が狭くなってきてしまいます。これが「動脈硬化」です。すると、さらに血圧は上昇するという悪循環に陥ってしまいます。そのため血液を送り出している心臓にも負担がかかってしまいます。



### ●高血圧症と心臓病

高血圧症を放置すると様々な疾患にかかりますが代表的なものに3つの心臓病があります。

心肥大	狭心症	心筋梗塞
<p>高血圧では、心臓が強い力で血液を送り出しているため、心臓の壁が厚くなってしまいます。これを「心肥大」といいます。この状態が続くと、心臓が固くなり、拡張機能が低下して「心不全」になり、動悸、息切れ、呼吸困難などに陥り、生命にも関わります。</p>	<p>動脈硬化によって心臓の冠動脈の内腔が狭くなり、血液の供給が低下すると、心筋虚血により「狭心症」発作が起こります。発作が起こると、胸の中心部に締めつけられるような痛みや圧迫感があり、安静にしていると数分で収まるのが一般的です。発作を起こした際には、ニトログリセリンまたは硝酸イソソルビドを舌下に含むと改善します。</p>	<p>冠動脈に血栓ができると、完全に内腔がつまり、閉塞した血管の下流に血液が供給されなくなります。その部分が壊死するのが「心筋梗塞」です。胸部に強烈な痛みをもたらす発作で、ショック状態に陥ることもあります。最初の発作で3割の方が亡くなり、そのうちの半数以上は1時間以内に亡くなるといわれています。</p>

### ●高血圧症の原因に関する研究が進んでいます (2011. 9. 14 朝日新聞より)

高血圧に関与する遺伝子28種を特定したと、愛媛大プロテオ医学研究センターの田原康玄講師(42)(遺伝学)らのグループが発表しました。欧米やアジア計26万人の遺伝子を分析した成果で、欧米人では28種、日本人を含む東アジア人では9種の、それぞれの遺伝子型の違いが、血圧上昇に影響することを突き止めたといいます。日本では4000万人、世界では10億人が、心疾患や脳卒中の要因となる高血圧症にかかっている現状があります。腎臓病などの基礎疾患のない本態性高血圧症の発症には体質のほか、過剰な食塩摂取や飲酒、運動不足が関係するとされていますが、原因は未解明でした。個人の遺伝子配列に合わせた創薬や治療の広がりが今後期待されます。

## ● 高血圧のなりやすさチェック (厚生労働省生活習慣病対策より抜粋)



## ● 塩分を控える 12 力条 (厚生労働省生活習慣病対策より抜粋)

### 1. 薄味になれる

塩味の薄い食事に慣れることが第一歩です。昆布やかつおぶしなどで、だしをとると薄味でも風味豊かにおいしく食べることができます。また、新鮮な食材を利用して、薄味で素材の味を楽しむのもよいでしょう。

### 2. 漬物・汁物の量に気をつけて

塩分の多い漬物や汁物は、食べる回数と量を減らしましょう。漬物は浅漬か、塩出ししたものにします。汁物では野菜などの具の多いものにすれば、1回にとる汁の量が少なくなります。麺類を食べるときは、汁は残すようにします。

### 3. 効果的に塩味を

献立にはいろいろな味付けを利用し、塩味は効果的に使うようにしましょう。塩は食品の表面にさっとふりかけると少なくとも塩分を感じることができます。

### 4. 「かけて」よりも「つけて」食べる

しょうゆやソースなどは、かけて食べるより、つけて食べたほうが塩分の摂取量が少なくてすみます。

### 5. 酸味を上手に使いましょう

酸味を上手に使って、献立の味付けに変化をつけると、塩分を減らすことができます。レモン、すだちなどの柑橘類や酢などを和え物や焼き物に利用しましょう。

### 6. 香辛料をふんだんに

とうがらしやコショウ、カレー粉などの香辛料を上手に使って味付けに変化をつけるのも、塩分を控える工夫の1つです。

### 7. 香りを利用して

ゆず、しそ、みょうが、ハーブなどの香りのある野菜、海苔、かつお節などを加えると、薄味のメニューに変化もつきます。

### 8. 香ばしさも味方です

香ばしさもまた塩分のとりすぎを抑えてくれます。焼き物にする、炒った胡麻やくるみなどで和えるなど、調理に利用しましょう。

### 9. 油の味を利用して

揚げ物、油炒めなど、油の味を利用して食べるのもよいでしょう。胡麻油やオリーブオイルを、食べる前に少しかけることで風味が増し、おいしく食べられます。ただし、脂質のとりすぎにならないように、油を使ったメニューばかりにならないよう気をつけましょう。

### 10. 酒の肴に注意

酒の肴に合う料理は塩分が多く含まれるものが多いので、少量にしましょう。

### 11. 練り・加工食品には気をつけて

かまぼこ、はんぺん、薩摩揚げなど魚の練り製品や、ハムやベーコンといった肉の加工食品も塩分の多い食品です。食べる量に気をつけましょう。

### 12. 食べ過ぎないように

せっかくの薄味の料理でも、たくさん食べれば塩分量もカロリーも多くなります。食べ過ぎないように気をつけましょう。減塩しょうゆや減塩みそも、使う量が多ければ塩分も増えます。

バックナンバーはホームページよりダウンロードできます。

定期購読を希望される方や内容についてのご質問がございましたらお気軽にお問い合わせください。