

健康長寿は

減塩から

高血圧ってどんな病気？

日本の高血圧人口は約4300万人、すなわち国民の3人に1人は高血圧なのです。病院や健診で測った血圧が140/90mmHg以上、家庭で測った血圧なら135/85mmHg以上で高血圧と診断します。「血圧を測るといつも違う数値が出る」とよく言われます。私たちの心臓は1日に約8万回拍動を繰り返しており、同じ数だけ血圧値も存在します。したがって何回か続けて測っても全く同じ数値が出ることは少ないわけです。血圧値の一つ一つに一喜一憂する必要はなく、朝（起床後、排尿後、食前、服薬前）と就寝前に各2回測定すれば結構です。

高血圧の発症には遺伝的要因と環境

要因が関与します。両親や兄弟、姉妹に高血圧がある方に食塩の取りすぎや肥満、運動不足、飲酒、ストレスなど様々な要因が加わって高血圧が発症します。血圧が高くても「別にどうもない」とよく言われます。しかし、高血圧は「サイレントキラー（沈黙の殺人者）」とも呼ばれる恐い病気です。脳卒中や心臓病、腎不全などに加えて、認知症のリスクとなることもわかってきました。要介護の原因となる脳卒中や心臓病、認知症を予防するためにも高血圧の治療は重要なのです。

高血圧と生活習慣 あなたは何ができますか？

生活習慣の修正の中でもっとも重要なのは減塩です。高血圧の方は1日の食塩摂取量6g未満を目指します。一

方、野菜や果物に多く含まれるカリウムは腎臓からナトリウムを排泄する働きがあるので、積極的に摂りましょう。肥満のある方は減量により血圧の低下が期待できますし、運動（毎日30分）も有効です。お酒は1日ビール中瓶1本程度、日本酒なら1合以内に抑えることが必要です。晩酌習慣のある方は、飲酒後の血圧は低下する一方、翌朝の血圧は上昇することが知られていますので、朝の血圧に要注意です。喫煙は脳卒中、心筋梗塞などのリスクを増加させますし、がんのリスクとなることも明白ですので禁煙は不可欠です。

減塩のススメ

平成28年の国民健康・栄養調査によると日本人の1日当たりの食塩摂取量は男性10.8g、女性9.2gと報告

されており、厚生労働省は男性で8g、女性で7gを目標としています。家庭での調理で使う調味料に含まれる食塩はわかりやすいのですが、食品そのものに含まれる食塩の量がわかりにくいことが、うまく減塩できない原因のひとつです。そこで表示を見る習慣をつけましょう。

日本高血圧学会減塩委員会では、減塩でも美味しい減塩食品を審査し、ホームページで紹介しています。すでに170品目以上を掲載していますので、是非、ご覧いただき、減塩の味方としてご利用いただきたいと思えます。



社会医療法人
製鉄記念八幡病院 理事長・病院長

土橋 卓也 先生

九州医療センター高血内科医長
などを経て、2015年より現職。
日本高血圧学会理事
減塩委員会委員長
日本老年医学会評議員 など
著書 「高血圧の常識・非常識」
(西日本新聞社)