

5月17日は
世界高血圧デー

いま知っておきたい高血圧

毎年5月17日は「世界高血圧デー」です。日本人にとって、高血圧は喫煙と並ぶ最大の生活習慣病のリスク要因といわれており、厚生労働省の調査によると国民のおよそ2人に1人は高血圧と診断されています。この機会に改めて血圧について考えてみませんか？

血圧が高いとなぜいけないの？

高血圧は**自覚症状がないまま進行してしまう**ことが多いため、少しずつさまざまな臓器や器官に影響を及ぼします。特に影響を受けやすいのが「心臓」「脳」「腎臓」といわれており、高血圧の状態が続くと**心筋梗塞や脳卒中、腎機能低下**などの病気を発症しやすくなります。

高血圧になりやすさチェック

高血圧はさまざまな要因が重なり合って発症することが多いです。以下の項目は高血圧になりやすいといわれている体質や習慣です。ご自身に当てはまるものがないかチェックしてみましょう。

- 肥満
- 運動不足
- 過度な飲酒
- ストレス
- 過剰な塩分摂取
- 遺伝的体質



減塩調理のコツ

日本食はしょうゆやみそなど塩分を多く含む調味料が使われているため、食塩摂取量が多くなる傾向があります。まずは、ご自身の食塩摂取目標量を確認しましょう！

1日の食塩摂取目標量	男性	女性
日本人の成人	7.5g未満	6.5g未満
高血圧症の方	6.0g未満	

減塩調理のコツ

調理のコツをつかめば、おいしく簡単に減塩することができます！

①だしや食材のうま味を活用



だしは濃く、しょうゆ・塩は少量
市販の顆粒だしは減塩のものを選択

②香味野菜・香辛料を活用



香りと辛味により満足感アップ

③酸味を活用



柑橘類や酢の酸味を加えて味にアクセントを！

④減塩調味料を活用



塩分の少ない調味料を活用し、手軽に減塩

参考文献：全国健康保険協会、おいしく減塩、正しく減塩

さまざまな高血圧

高血圧にはいくつかの種類があり、特に「白衣高血圧」や「仮面高血圧」は、診察時の血圧測定だけでは見つけることが難しい高血圧です。体調の変化に気付くためにも、家庭で**血圧測定の習慣**をつけましょう。**血圧手帳**などに家庭での血圧を記録し、診察時に医師に見せることで正確な診断につながります。

白衣高血圧	診察結果への不安や緊張から、本来は正常値であるにもかかわらず、医療機関で計測すると高血圧の値になってしまう状態。
仮面高血圧	降圧剤による治療中に起こることが多く、医療機関受診時は降圧剤が効いている時間帯で結果が良好なもの、それ以外の場所では高血圧の値になってしまう状態。

参考文献：厚生労働省、eヘルスネット、高血圧/健康長寿ネット、高血圧の原因、高血圧の症状

認定栄養ケア・ステーションが疑問を解決！



血圧を記録するように言われました。血圧を測るときに気を付けるべきことはありますか？

毎日**決まった時間帯**に測定すること、**正しい姿勢**で測ることが大切です。また、測定前にトイレを済ませリラックスすることも大切ですよ。



管理栄養士

測定のタイミング

血圧は1日の中で変動します。**朝と晩**の毎日決まった時間帯に2回ずつ測定し、平均値を血圧手帳やお薬手帳アプリに記載しましょう！



- 起床後1時間以内
- 排尿後、朝食前・服薬前



- 就寝前

測定時の姿勢

<血圧計の種類>

上腕式血圧計・・・椅子に深く座り、**カフ(腕帯)の中心を心臓の高さに合わせ**腕の力を抜いて、手のひらを上向きにして測定します。



手首式血圧計・・・椅子に深く座り、ひじをテーブルに置き、**血圧計の高さを心臓の高さに合わせ**、力を抜いて、手のひらを上向きにして測定します。



参考文献：オムロンヘルスケア株式会社、血圧を測る正しいつかいかた

カリウムってなに？

カリウムは、私たちの身体に不可欠なミネラルの一つで、**食塩に含まれるナトリウムの排泄を促す作用**があります。今回はカリウムの働きと、カリウムを多く含む食材について紹介します。

カリウムについて知ろう！

カリウムの働き

- ナトリウムを身体の外に出しやすくする働き
(**塩分の摂り過ぎを調節する**)
- むくみを予防・改善する働き
- 神経の興奮性や筋肉の収縮に関わる働き

1日のカリウム摂取目標量

男性：18歳以上 **3,000mg/日以上**
女性：18歳以上 **2,600mg/日以上**

※腎臓病などで、カリウム摂取量を制限されている方は、医師の指示に従ってください。

カリウムは、主に**野菜や果物、きのこ、海藻**などに多く含まれています。

ほうれん草	1株	50g	320
トマト	1/2個	75g	236
ブロッコリー	1/4株	64g	120
にんじん	1/2本	53g	85
バナナ	1本	100g	360
りんご	1/2個	100g	194
ぶなしめじ	1パック	50g	294
エリンギ	中1本	30g	210
乾燥わかめ	1つまみ	5g	345 (mg)

カリウムは**水に溶けやすい**性質のため、サラダやフルーツのように**生の状態のまま**食べたり、減塩調理したスープなど**煮汁まで**食べたりできる方法がおすすめです！



参考文献：厚生労働省,e-ヘルスネット,カリウム/
医歯薬出版編,日本食品成分表2020七訂

おすすめレシピ～カリウム編～

春野菜のラタトゥイユ



【成分表(1人あたり)】

エネルギー	95kcal
たんぱく質	3.7g
脂質	2.3g
炭水化物	18g
カリウム	784mg
食塩相当量	0.22g

【作り方】

1. ふきはひと口大に切る。玉ねぎはくし形切りに、ゆでたけのこは人參は乱切りにする。セロリは5mm厚さの斜め切りに、トマトはヘタを取ってひと口大に切る。
2. スナップえんどうは筋を取り、熱湯で色よくゆで、冷水に落として水けを取り、斜め半分に切る。
3. 鍋にオリーブ油とにんにくを入れて火にかけ、香りが立ったらトマト以外の1を加えて炒める。トマト、ローリエを加えて炒め合わせ、落としふたをし、ときどき混ぜながら弱火で10分ほど煮る。仕上げに2を加えて混ぜ、塩、こしょうで味をととのえる。

【材料 (2人分)】

ふき (水煮)	40g	スナップえんどう	6本
玉ねぎ	1/4個	にんにく (みじん切り)	大さじ1/4
ゆでたけのこ	60g	オリーブ油	小さじ1
人參	50g	ローリエ	1枚
セロリ	1/2本	塩	0.3g
トマト	2個	こしょう	少々

参考文献：第一三共株式会社,e-ヘルシーレシピ

全国でオンライン栄養相談ができます

日本調剤では、管理栄養士による栄養相談を行っています。
日本調剤オンライン薬局サービスNiCOMSを使って、**薬局にご来局いただかなくても、管理栄養士が皆さまの食事・栄養をサポート**いたします。
詳しくは、お近くの薬局スタッフまでお気軽にお声掛けください。

薬剤師によるオンライン服薬指導も実施しています。
詳細はQRコードよりご確認ください >>



日本調剤 ○○薬局

住 所 :
電話番号 :
FAX番号 :
定 休 日 :
営 業 時 間 :

薬局での待ち時間を軽減できるアプリ！「お薬手帳プラス」>>

