

## 油断大敵！

# 冬場の血圧変動に注意しよう！

あけましておめでとうございます！今年も日本調剤をよろしくお願いたします。さて、今月は血圧特集です。冬場に血圧が高くなることはご存知ですか？また、2019年に高血圧治療ガイドラインが改訂されました。血圧についておさらいしてみましょう。

### ●高血圧とは

高血圧とは安静状態での血圧が慢性的に正常値よりも高い状態をいいます。高血圧の状態が続くと、血管に負担がかかり、動脈硬化を促進することとなります。また、高血圧を放置すると脳卒中や心疾患、慢性腎臓病などの大きな病気にもつながるリスクがあります。

### ●冬に血圧が高くなる理由

血圧が変動する要因のひとつに末梢血管の抵抗があります。冬は寒いので、熱が外部へ逃げようとするのを阻止しようとし、血管が収縮して細くなります。すると、血管の面積が小さくなり血液を送るために大きな力が必要となります。この大きな力がかかることで血圧が上昇するのです。

### ●高血圧の診断基準 成人における血圧値の分類(mmHg)

	診察室血圧			家庭内血圧		
	収縮期血圧		拡張期血圧	収縮期血圧		拡張期血圧
正常血圧	120未満	かつ	80未満	115未満	かつ	75未満
正常高値血圧	120～129	かつ/または	80未満	115～124	かつ/または	75未満
高値血圧	130～139	かつ/または	80～89	125～134	かつ/または	75～84
I度高血圧	140～159	かつ/または	90～99	135～144	かつ/または	85～89
II度高血圧	160～179	かつ/または	100～109	145～159	かつ/または	90～99
III度高血圧	180以上	かつ/または	110以上	160以上	かつ/または	100以上

春～秋は正常値でも冬は血圧が高くなる可能性もあるため、特に高齢者の方は注意が必要です。家庭で血圧を測定する場合は**比較的**血圧が安定している起床時と就寝前の1日2回決まった時間に測定するようにしましょう。



出典：高血圧治療ガイドライン2019/オムロン、高血圧の新基準とは/タニタからだクローズアップ、冬になると血圧が上がる？/テルモ健康ガイド、正しい血圧測定のために

## 冬場は注意！ ヒートショック

### ヒートショックとは？

ヒートショックは**急激な温度変化によって血圧が大きく変動**することにより、身体に大きな負荷がかかることです。失神や不整脈などを引き起こし、**12月から2月の冬場に起こりやすい浴槽での事故の一因**となっています。重症の場合、死に至ることもあります。

日本気象協会では全国各地の**ヒートショックの危険度**について、毎日予報を更新していますのでチェックしてみましょう。  
⇒ <https://tenki.jp/heatshock/>



### 入浴時のヒートショック危険度

持病がない健康な方でも安心してはいけません。**ヒートショックは誰にでも起こる可能性があります**ので、安全なお風呂の入りができているか入浴に関する習慣を見直しましょう。

- お湯はり時に、浴室・脱衣室を暖める
- 入浴前に家族に声をかける
- お風呂に入ったら、まずはかけ湯、またはシャワーを浴びる
- お湯の温度は41℃以下
- お湯に浸かる時間は、10分以内

チェックが0～2個の方は「要注意」、3～4個は「やや注意」、5個の方は入浴方法は問題ありませんが「油断禁物」です。



出典：健康長寿ネット、ヒートショック対策と予防/日本気象協会、ヒートショック予報 東京ガス株式会社、STOP！ヒートショック、安全なお風呂の入り方

## 管理栄養士のお悩み解決部屋



冬になると味が濃いものが欲しくなるけど、どうしてなの？

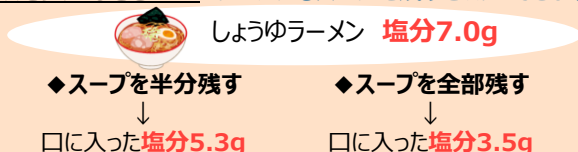
夏に比べて冬は味覚感度が下がり、普段より濃い味でないと味を感じ取れないために濃い味を好む傾向があります。濃い味の食事は高血圧・肥満につながるので注意が必要です。



### 味が薄いと感じたら… 塩分は足さず、味の変化でおいしさアップ！

- **香辛料や香味野菜を利用する**  
【香辛料】こしょう、唐辛子、カレー粉  
【香味野菜】生姜、にんにく、ねぎ、しそ、みょうが、わさび
- **酸味を利用する**  
酢、レモンやすだちなどの柑橘類
- **風味のある食材を利用する**  
海苔、ゴマ

### 麺類を食べるときは… ラーメンもスープを残すと減塩できます！



出典：AISSY株式会社、味博士の研究所/千葉県栄養士会、血圧が高い人の食事 医歯薬出版株式会社、ビジュアル治療食/ヘルシーネットワーク、無理なくできる減塩のコツ

# バレンタインについて知ろう！

バレンタインデーといえば「チョコレート」を思い浮かべる方も多いと思います。今では、老若男女問わず楽しめる冬の一大イベントとなっており、近年では男性から女性に贈る「逆チョコ」や親しい友人に贈る「友チョコ」などの習慣も生まれ、さらに盛り上がりを見せています。

## バレンタインの由来

### ●バレンタインデーの起り

ローマ皇帝クラウディス2世は、強兵策の一つとして兵士たちの結婚を禁止していました。これに反対した3世紀のローマ人バレンタイン司祭は、皇帝の命に反し、多くの兵士たちを結婚させました。このため皇帝の怒りを買って、殺されてしまいます。この日が西暦270年2月14日で、バレンタイン司祭は聖バレンタインとして敬われるようになり、この日をローマカトリック教会では祭日としています。



### ●チョコレートを贈る理由

バレンタインにチョコレートを贈る習慣は19世紀のイギリスから始まったと言われています。バレンタインデーに恋人同士がワインやシャンパンにカードを添えて贈り、互いに愛を伝え合う習慣がありました。その後、イギリスのお菓子メーカーが贈答用のチョコレートボックスを販売したことをきっかけに、チョコレートを贈る習慣が広まったと言われています。日本や韓国ではバレンタインデーに「女性が好きな人にチョコレートをプレゼントする」という習慣があります。一方、アメリカやフランスなどでは男性から女性への感謝の気持ちを表して花を贈るのが定番となっています。



出典：日本チョコレート・ココア協会、バレンタインデーの起り/大丸松坂屋オンラインショッピング、チョコレートを贈る理由、世界のバレンタインデー

## おすすめのレシピ～減塩編～

### みぞれ鍋



【成分表(一人あたり)】	
エネルギー	104kcal
たんぱく質	13.2g
脂質	0.7g
炭水化物	12.7g
食塩相当量	2.06g

#### 【材料(2人分)】

たら	100g	大根おろし	200g
はまぐり(殻付き)	6個	水	2カップ
白菜	240g	だし用昆布	適宜
舞茸	80g	ぼん酢醤油	大さじ2
人参	10g	一味唐辛子	少々
		(お好みの薬味)	

## 手作りの鍋つゆで市販のものよりも塩分を50%※カット！

※市販の鍋つゆを使う場合、塩分量:4g前後/1人前  
塩分目標摂取量 男性:8g 女性:7g 高血圧患者:6g 未満/日

### 【減塩のポイント】

昆布で旨み、香辛料や薬味で味に変化をプラス！  
ぼん酢醤油を減塩商品にすればさらに減塩が可能になります。  
汁に塩味が付く場合は、たくさん飲まないようにしましょう。  
練り製品は塩分を多く含むため避けましょう。



### 【作り方】

1. たら、白菜は食べやすい大きさに切り、舞茸は小房に分ける。人参は5mmの厚さに切る。
2. 土鍋に分量の水、昆布、はまぐり、半量の大根おろしを入れて、煮立てる。昆布を取り出し、アクを取り、1を加える。
3. 火が通ったら、残り的大根おろしを加える。ぼん酢醤油と一味唐辛子やお好みの薬味でいただく。

出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準2015年版」、「高血圧治療ガイドライン2019」/第一三共株式会社、e-ヘルシーレシピ

## ちょこっと豆知識

チョコレートにはカカオ分由来する脂質が多く含まれていますが、**高カカオチョコレート**では、カカオ分が増えたことにより、さらに脂質の割合が高くなっています。また、気管支拡張作用や利尿作用等の生理作用のあるテオブロミンやカフェインも、普通のチョコレートの4～5倍程度含まれています。食べ過ぎないように気を付けて楽しみましょう。



参考：北海道消費者協会、チョコレートのカカオポリフェノール含有量

## 日本調剤 ○○薬局

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