

『冬と高血圧』

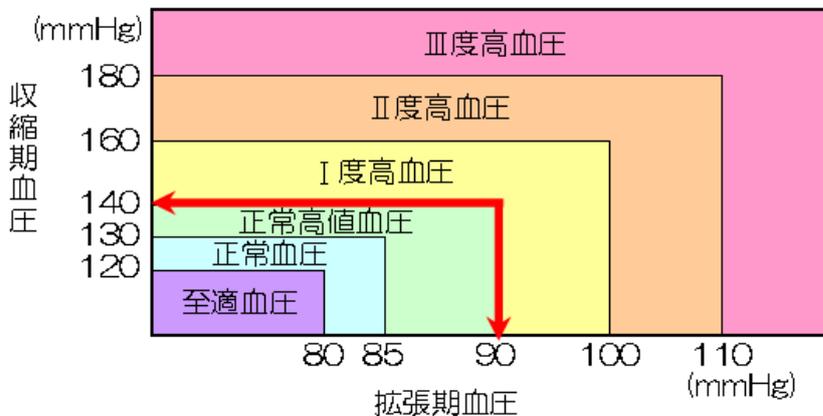
～寒い冬、血圧をうまくコントロールしましょう～

1日の中で血圧が変動するように、季節によっても血圧は変動します。血圧が高い人にとって寒い冬は少し注意が必要な季節です。高血圧は自覚症状があまりないため放置されることも多いのですが、心筋梗塞や脳卒中を引き起こすこともある怖い病気です。日常生活を見直して、高血圧の予防に努めながら寒い冬を乗り切りましょう。



高血圧の定義と分類

血圧とは、血液が血管の中を通るときの血管にかかる圧力のことです。心臓はポンプのように収縮と拡張を繰り返すことによって、体中に血液を送り出しています。この圧力が基準値以上の状態が続くことを**高血圧**といいます。血圧の正常値は、時代によって変わってきています。約4年ごとに改定される降圧目標血圧は、より厳しくなっていく傾向にあります。



冬に血圧が高くなる原因は？

寒さを感じたり、冷たい水にさわったりした時など、血管は収縮し血圧は上がります。正常血圧の人はそれほど影響ありませんが、高血圧の人は血圧が大変高く上がることがありますので次のような状況では特に注意が必要です。

- ◇暖かい部屋から寒い屋外に出た時や、トイレなどに移動した時。
- ◇熱いお風呂に入った時。
- ◇夜間トイレに起きた時や、朝早く起きた時。(夜間は暖房を止めていることが多いため)
- ◇忘年会・新年会などの飲酒の機会が増えた時。
- ◇寒いためずっと室内にいて、運動不足の時。
(運動不足になると体重が増加するため血圧コントロールが難しくなります)



薄味の調理ポイント

高血圧のある場合、塩分摂取量は6.0g未満にすることが望ましいです。

(医師の指示がある場合はそれに従ってください)

下の10個のポイントを参考に薄味を心がけましょう。

塩分を控えることは、高血圧改善の近道となります。

① スパイスや薬味をプラスしましょう

スパイス(カレー粉・こしょう・生姜・辛子・わさびなど)や、薬味(ネギ・しその葉・みょうが・木の芽など)でインパクトのある味わいになり風味もアップします。



② 酸味を利用しましょう

薄味でも酸味がプラスされると味わいが濃く感じられます。

ゆず・だいたい・レモン・すだちなどの柑橘類や酢は、さわやかな香りと酸味で塩分を減らせます。

③ 新鮮な材料を使いましょう

新鮮な食品本来の持ち味を生かしましょう。旬の野菜や魚を利用しましょう。



④ 天然のうまみを利用しましょう

煮物やスープはだしを濃いめにとり、うまみを強くすることで薄味をカバーします。

昆布・わかめ・きのこ類・かつお節・貝類等の食品は、化学調味料にはない深みのあるうまみを出します。さらに、昆布とかつお節など性質の違ったものを合わせると味の相乗効果があります。

⑤ 香ばしさを利用しましょう

ごまやナッツの香ばしさとコクが、薄味をカバーしてくれます。ただし、使いすぎるとエネルギーも高いので注意が必要です。

また、調理方法を焼き物にすると香ばしさでおいしく食べることができます。

【調理例】 焼き魚・野菜の香味焼き など



⑥ 料理にアクセントをつけましょう

食事全体に塩分を振り分けるよりも、1つの料理に塩味を感じるようにするのも良い方法です。

⑦ 味は表面につけましょう

少ない塩分を最大限にいかすには味を染み込ませるのではなく、口に入れた瞬間にしっかりした味を感じるように、表面に味付けをします。

煮物なら、薄味に煮て仕上げに煮汁を煮詰めてからませるなど、ちょっとしたひと手間が大切です。

⑧ 油の味を利用しましょう

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。ごま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、油の摂りすぎは肥満につながります。油を使ったメニューばかりにならないように気をつけましょう。

⑨ 『かけて』食べるより、『つけて』食べましょう

しょうゆやソースなどはかけて食べるよりも、つけて食べたほうが塩分の摂取量が少なくて済みます。また、しょうゆをだしで割っただし割しょうゆを利用してもよいでしょう。



⑩ 食べすぎないようにしましょう

せっかく薄味の料理でも、たくさん食べれば塩分の量も、エネルギー量も多くなってしまいます。食べすぎないように気をつけましょう。減塩しょうゆや減塩味噌も、使う量が多ければ塩分の量が増えてしまいます。使いすぎには注意です。



血圧を上げないための冬の生活

- ☆ 朝起きた時に部屋が暖かいように、暖房器具にタイマーがあるときは利用しましょう。
- ☆ トイレや脱衣所も暖房する工夫を。(暖房が難しい時は、暖かい部屋から寒い廊下へ出るときは服を1枚羽織って移動するなどの工夫を)
- ☆ 便秘にならないよう、食物繊維をしっかり摂取しましょう。(トイレでいきむ事で血圧が上がります)
- ☆ 食事は薄味の腹八分目にしましょう。(寒い冬は体を動かす機会も減りがちです。食べすぎると体重が増加して血圧コントロールが難しくなります)
- ☆ 入浴はぬるめの温度(38~40℃)で入りましょう。(脱衣所を暖めてから入りましょう)
また、血圧の高い方は1番風呂はおすすめできません。誰かが入って暖かくなった浴室が安心です。
- ☆ 準備運動をしっかり行い、有酸素運動(ウォーキングなど)をしましょう。
※運動は医師に相談してからはじめましょう。
- ☆ 禁煙しましょう。



タバコのニコチン、一酸化炭素は動脈硬化を進め、血圧を上げます。禁煙をしたけど、失敗ばかりしている方や禁煙してみようかなと思われている方は、ご相談ください。喫煙は「百害あって一利なし」です。



おすすめ一品料理

たたきれんこんと牛肉の黒酢炒め

エネルギー
192kcal

塩分
0.8g

材料	2人分
牛赤身薄切り肉	100g
れんこん	100g
にんじん	60g
A しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1/2
こしょう	少々
片栗粉	小さじ1
油	小さじ2
しょうがのせん切り	20g
B 黒酢	大さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
C 片栗粉	小さじ1
水	小さじ1

作り方

- ① れんこんは皮をむいて大きめに切り、ポリ袋に入れてすりこ木か瓶で軽くたたいて割る。
- ② にんじんは長めの乱切りにする。
- ③ 牛肉は一口大に切り、Aをからめて、片栗粉をまぶす。
- ④ フライパンに油小さじ1を熱して、れんこんとにんじんを入れ弱火で炒める。れんこんの表面が透き通り、にんじんにつやが出てほぼ火が通ったら取り出す。
- ⑤ 空いたフライパンに残りの油を足し、牛肉を入れて炒める。色が変わったらしょうがを加えてさらに炒め、れんこんとにんじんをフライパンに戻す。
- ⑥ Bを混ぜ合わせて⑤に加え、強火にして炒め合わせ、味がなじんだらCの水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。

黒酢を使うことで塩分控えめでもコクがあり、物足りなさを感じません。また、れんこんに含まれるカリウムには、ナトリウムを排泄して血圧上昇を防ぐ働きがあります。



すずちゃんのフレイクタイム(サプリメント編)

◆日本人に不足しがちな栄養素「カルシウム」の働き

- ・丈夫な骨や歯を形成…骨はカルシウムの貯蔵庫といわれ、必要に応じてカルシウムを取り入れたり、血液中に溶出させたりします。
 - ・筋肉の収縮、弛緩…この働きのおかげで、体を動かすことができます。
 - ・脳や神経の情報伝達…カルシウムは脳や神経からの命令を伝えるのに、とても重要な役割を果たします。
 - ・ホルモンの分泌、生成…成長ホルモンをはじめとする様々なホルモンに関与します。
- ☆カルシウムは、意識して摂らないと不足しがちになるので、しっかり摂りましょう。





血圧降下剤の使い方

- Ca拮抗薬** 血管に直接作用して拡張させる。
多くの場合、第一選択薬とされる。グループフルーツ[®]と併用で血中濃度が上がる。
- ACE阻害薬** 血管を上昇させる物質（アンギオテンシンⅡ）が作られるのを妨げる。
心肥大、心不全、腎障害、動脈硬化、糖尿病などの合併症例で推奨される。
主な副作用に空咳（痰のからまない咳）があるが、高齢者の誤嚥性肺炎を防止出来る。
- ARB** 血管を上昇させる物質（アンギオテンシンⅡ）の作用を遮断する。
心肥大、心不全、腎障害、動脈硬化、糖尿病などの合併症例で推奨される。
- 利尿剤** 水分やナトリウムを尿に排泄し、血液量を減らす。
いくつか型があるので、合併症や体質などで使用が異なる。
- アルドステロン拮抗薬** 水分やナトリウムを排泄し、カリウムの排泄を抑制することで、血液量を減らす。腎障害者では使用を避ける。
- β遮断薬** 心臓にあるβ受容体を遮断し、心臓が送り出す血液量や心拍数を抑える。
突然中止すると離脱症状が起きることがあるので、徐々に減量して中止する。
- α遮断薬** 血管にあるα受容体を遮断し、血管を拡張させる。
前立腺肥大を有する患者さんでは排尿困難を改善する。

推奨される組み合わせ

	Ca拮抗薬	ARB	ACE阻害薬	利尿剤
Ca拮抗薬		○	○	○
ARB	○			○
ACE阻害薬	○			○
利尿剤	○	○	○	



1年間以上正常化した場合でも、減量もしくは中止で6か月以内に再上昇することが多い。

自覚症状に乏しく、治療が長期にわたるため、未治療であったり、薬による血圧の低下を治癒と勘違いして服用を中断する方が多いので医師の指示をしっかりと守って下さい。

★次回のテーマは、**乾燥肌**を予定しております。

お知らせ

- ◎栄養相談を実施しております。（予約制）
食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。
- ◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。
- ◎食通信はインターネットにも掲載しております。こちらもご覧下さい。
＜ホームページアドレス＞ <http://www.horon-suzuran.co.jp/>