

受診時はお薬手帳を  
必ず持参しましょう

イベント情報掲載!!



# すずらん食通信

NO.280

2020年2月号

## 血压

～自分の血压把握していますか?～



### ✔ 高血圧は高齢者だけじゃない!

一般に血圧は高齢になるほど高くなる傾向があります。しかし、日本では、30歳代、40歳代の比較的若い世代でも、すでに2～3割の人が高血圧の状態といわれています。症状が出にくいいため自覚がなく、しかも若い世代で高血圧がある人の8～9割の人が治療を受けていません。高血圧を長期間放置していると、血管が傷み、いきなり脳卒中や心筋梗塞を起こす可能性があります。若い世代は、食生活や生活習慣を見直すことで血圧が改善しやすくなるため、早めに受診しましょう。

自分の血圧が  
どのくらいか  
把握していますか?



すずらん薬局では店舗に  
血圧計を設置してありま  
す。無料で測定できます。  
気軽にご利用ください。



### ✔ 診断基準は?

「高血圧治療ガイドライン」が2019年に新しくなりました。診断基準は変わっていませんが、降圧目標(血圧が高い人の血圧をどこまで下げるか)が改訂前より引き下げられました。

『成人における血圧値の分類』の「Ⅰ度高血圧」から下にはまる方が高血圧と診断されます。高血圧と診断された方は、『降圧目標』を目安に下げていきます。しかし、高齢者は動脈硬化が進んでいることもあるため、急激に血圧を下げるとかえって血流が悪くなり、脳梗塞などを引き起こすことがあるため、徐々に目標に近づけるようにしましょう。



#### ●成人における血圧値の分類

分類	診察室血圧 (mmHg)	
	収縮期血圧 (最高血圧)	拡張期血圧 (最低血圧)
正常血圧	120未満	かつ 80未満
正常高値血圧	120～129	かつ 80未満
高値血圧	130～139	かつ/または 80～89
Ⅰ度高血圧	140～159	かつ/または 90～99
Ⅱ度高血圧	160～179	かつ/または 100～109
Ⅲ度高血圧	180以上	かつ/または 110以上
(孤立性) 収縮期高血圧	140以上	かつ 90未満

#### ●降圧目標

	診察室血圧 (mmHg)	家庭血圧 (mmHg)
75歳未満の成人 脳血管障害患者 (両側頸動脈狭窄や 脳主幹動脈閉塞なし) 冠動脈疾患患者 慢性腎臓病患者(蛋白尿陽性) 糖尿病患者 抗血栓薬服用中	130/80 未満	125/75 未満
75歳以上の高齢者 脳血管障害患者 (両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈 閉塞あり、または未評価) 慢性腎臓病患者(蛋白尿陰性)	140/90 未満	135/85 未満

(注)降圧目標は目安であり、個々の状態や別の病気を持っているなどによって医師が判断して最終決定します。

# ✓ 血圧を上げない食生活のポイント

## 1. 食塩は極力控えましょう

塩分と血圧の関係はまだ十分には解明されていませんが、減塩による血圧低下の効果がある方(食塩感受性タイプ)と減塩による血圧低下の効果がない方(食塩非感受性タイプ)がおられます。しかし、体内に塩分が多くなると血液の量が増えて血圧が上がったり、コレステロールが高くなって血栓ができやすくなるため、食塩非感受性タイプや正常な血圧の方でも、日頃から減塩を心掛けることが大切です。

## 2. 肥満に注意しましょう

食べ過ぎと運動不足に注意し、肥満を予防し、適正体重を保つようにしましょう。

## 3. お酒などのアルコール飲料を控えましょう

右の『アルコールの適量』を参考にしましょう。

## 4. カリウムを補給しましょう

カリウムは、野菜や海藻、芋、果物に多く含まれます。※腎臓機能が低下している方は、医師に相談しましょう。

### ●減塩の工夫●

- ①汁物は1日1杯までにして、具たくさんにする
- ②麺類の汁は飲まない
- ③しょうゆやソースはかけるより小皿に入れてつけて食べる
- ④香味野菜を使い、酸味やだしをきかせる
- ⑤漬物、佃煮類は控える
- ⑥ハム、魚の干物、練り製品などは控える

### ●アルコールの適量●



# ✓ おすすめ一品料理

## 豚肉と豆苗のレモン蒸し

<1人分>	
エネルギー	141kcal
たんぱく質	17.3g
脂質	5.9g
塩分	0.9g



材料	2人分
豚ロース薄切り肉	120g
豆苗	1袋
エリンギ	1パック
レモン(輪切り)	1/3個分
にんにく(薄切り)	1かけ分
ごま油	小さじ1
塩	小さじ1/3
粗びき黒こしょう	少々

### 作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさに、豆苗は根を落として半分の長さ、エリンギは長ければ半分の長さにして縦薄切りにする。
- ②材料を2等分し、耐熱容器に豆苗、エリンギ、豚肉、塩、ごま油、レモン、にんにくの順にのせ、これを2回繰り返す。
- ③②にふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で約5分加熱する。
- ④器に盛って、粗びきこしょうを振る。

豚肉や豆苗の他、エリンギにもカリウムが含まれており、余分なナトリウムを排出して血圧を改善しやすくします。また、肉には血管の弾力性を保つ働きをするたんぱく質が含まれます。ロース肉でも赤身が多い肉を選びましょう。レモンの酸味、にんにく、こしょうをうまく使うことで、塩分量が少なくてもおいしくいただけます。

## ほうれん草とえのきのわさびのり和え

<1人分>	
エネルギー	22kcal
たんぱく質	1.9g
脂質	0.5g
塩分	0.6g



材料	2人分
ほうれん草	2/3束
えのきたけ	1/6袋
A { 濃口しょうゆ	小さじ1
わさび(チューブ)	1cm
焼きのり	1/8枚

### 作り方

- ①ほうれん草はゆでて冷水にさらし、水気を絞って3~4cm長さに切る。
- ②えのきたけは根元を切り落として半分の長さに切る。耐熱容器に入れてラップをして電子レンジ(600W)で約3分加熱する。
- ③ボウルにAを入れてよく混ぜ、①、②と食べやすい大きさにちぎった焼きのりを加えて和え、器に盛る。

ほうれん草やえのきたけにカリウムが含まれており、ナトリウムの排出を促します。また、わさびやのりの風味があるため、塩分量が少なくてもおいしくいただけます。



# ～すずらんイベント情報～

## 🍁 12月16日(月)にアーバングランティア庚午で講義を行いました！

「元気なからでは食事から」というテーマで講義を行い、6名の方が参加されました。栄養士が講義をしている間に体組成測定も行いました。全員体組成を測定したことがなかったこともあり、ご自身の測定結果に興味を持たれ、改善するにはどうしたら良いかなど質問もありました。



## すずらん薬局舟入店1階 コミュニティルーム 『ふないる』からのお知らせ

### 募集中!

### 『男の料理教室』（簡単フレンチ編） 参加者大募集！！

今回のテーマは「おうちdeフレンチ」です。難しそうなフレンチをお家で簡単に作るコツを紹介します。更に、季節の変わり目、特に春におこる体調不良「だるい、疲れやすい、食欲がない」も一緒に解消できるような献立にしています。

初心者の方も気軽にお申し込みください。



- ★日時：令和2年3月7日(土)  
10:00～13:30
- ★場所：すずらん薬局舟入店1階  
コミュニティルーム「ふないる」
- ★参加費：1,500円
- ★対象者：成人男性
- ★募集人数：8名(応募者多数の場合は抽選)
- ★申し込み締切：2月29日(土)  
※申し込みいただいた方には3月2日(月)に電話にて連絡いたします。

≪男の料理教室・ミニ健康教室の  
問い合わせ・申し込み先≫  
すずらん薬局本店 栄養相談室  
TEL：082-247-1350

すずらん薬局グループは、体組成測定会、お薬に関することや栄養に関することをテーマにした健康教室などを通じて、地域のコミュニティ活動を応援しています。また、コミュニティルーム『ふないる』は、地域の皆様のサークル活動にもご利用いただけます。

問い合わせ先  
すずらん薬局 十日市事務所  
担当：出羽(でわ)  
TEL：082-532-8230

### 今月の木曜カフェ・リリーベル

### 募集中! ミニ健康教室開催中!!!

今回のテーマは「メタボリックシンドローム」です。1月から3月まで、5回シリーズで開催します。

途中からの参加や1回だけの参加でも大丈夫です。お茶を飲みながら気軽に話が聞けます。ご参加お待ちしております。

#### ☆第2回(2月13日)

『脱メタボ! ためない食生活』  
時間：10:30～11:30  
参加費：無料

#### ☆第3回(2月27日)

『メタボなんて恐くない!』  
(料理作り)』  
時間：10:30～13:00  
参加費：600円  
定員：8名  
※要予約  
※第1回、2回に参加された方を優先。

### ミニ健康教室に参加して お得なポイントゲット!

☆広島市高齢者いきいき活動ポイント  
(1回につき1ポイント)



#### 今月のスタッフからの一言

この冬は雪も降らずあまり冬らしくなかったですが、春は近づいてきています。木曜カフェ・リリーベルで温かい飲み物を一緒に飲みながらお話ししませんか。  
高畑

木曜カフェ・リリーベル  
広島市中区舟入南4-1-63  
開店時間：毎月第2・4木曜日  
午前10時～午後3時頃  
TEL：082-532-4193



# 薬剤師からのミニ情報

## ～血圧測定について～



### ✓ 家庭でも血圧を測定しましょう

病院などで測定する以外に普段の自分の血圧を知ることが大切です。血圧は、常に一定ではありません。1日の間でも変動しています。車の運転などで緊張している時、怒った時なども血圧は上がります。特に診察室のみで血圧が高くなる「白衣高血圧」の方は、家庭での血圧が正常であれば、治療の必要がないことがあります。反対に、家庭や職場では血圧が高いのに、診察室では正常である「仮面高血圧」の可能性があります。「仮面高血圧」の場合は、治療が必要になります。家庭で血圧を測定することで正確な診断ができ、治療効果を高めることができます。



### ✓ 血圧の測り方

血圧は朝(起床後)と夜(就寝前)の2回測りましょう。シャツ1枚程度の薄着で、座った姿勢で足は組まないようにし、カフ(腕に巻くもの)の高さと心臓の高さが同じになるように気を付けてください。測定前1～2分は安静にしましょう。測定中は話をせず、力を入れたりしないようにしましょう。起床後1時間以内で、排尿後、食事や薬を飲む前に測りましょう。散歩や運動の直後に測ったり、極端に寒い場所で測ったりすると正しい値になりません。夜は就寝前に測るようにします。飲酒や入浴後は血圧が下がりやすいため、そのような時の測定は参考にならない場合があります。測定後は、血圧ノートに記録して、診察時には医師に見せるようにしましょう。調子が悪い時やストレスの強い時に測定した場合は、そのこともノートに記録しておくのも良いと思います。



★次回のテーマは、免疫力 を予定しております。

### お知らせ

◎お薬手帳をお持ち下さい。

◎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。

◎バックナンバーは、インターネットに掲載しております。こちらもご覧下さい。

すずらん薬局

検索