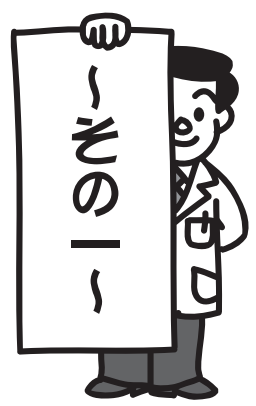


高血圧の予防と減塩の重要性

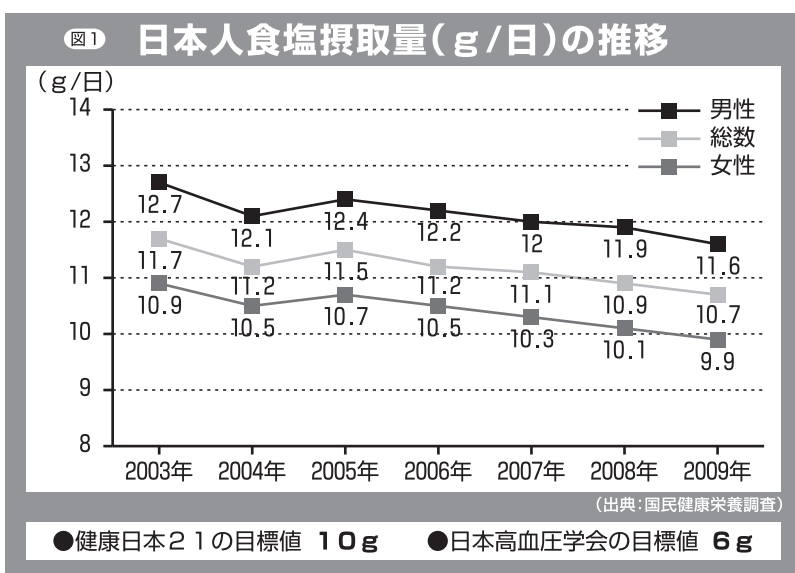


前回、前々回と日本高血圧学会の高血圧治療ガイドライン(JSH2009)の引用を中心に、日本の高血圧の現状と高血圧診断基準の推移やその根拠について説明させて頂きました。

今回は、高血圧症の発症の予防や悪化を防ぐために注意し、改善に取り組むべき生活習慣について解説させて頂きます。前回にも予告しましたが、高血圧症発症予防のためにもつとも大切なことは、減塩だと考えられます。食塩の過剰摂取は喫煙同様に非常に大きな健康のリスクであることを理解する必要があります。

実は、日本人の食塩摂取量は50年前と比較すれば半減しています。昭和30年代の東北地方では1日約20gという記録が残っています。厚生労働省の「国民健康・栄養調査」によると、平成21年の1人当たりの食塩摂取量は全国平均で1日10・7グラムにまで減少してきています(図1)。

健康日本21の目標値の1日10gには近づいてきていますが、日本高血圧学会が高血圧管理のために推奨している1日6gにはまだまだ不十分ということとなります。しょうゆやみそなど食塩を多く含む調味料を使う料理が多い日本において、これ以上の減塩は難しいかもしれませんが、普段からできるだけ薄味に慣れる努力が必要です。



日本の中でも東北地方は食塩の摂取量が多く、脳卒中による死亡率が高いことで知られていました。脳卒中とは、脳梗塞と

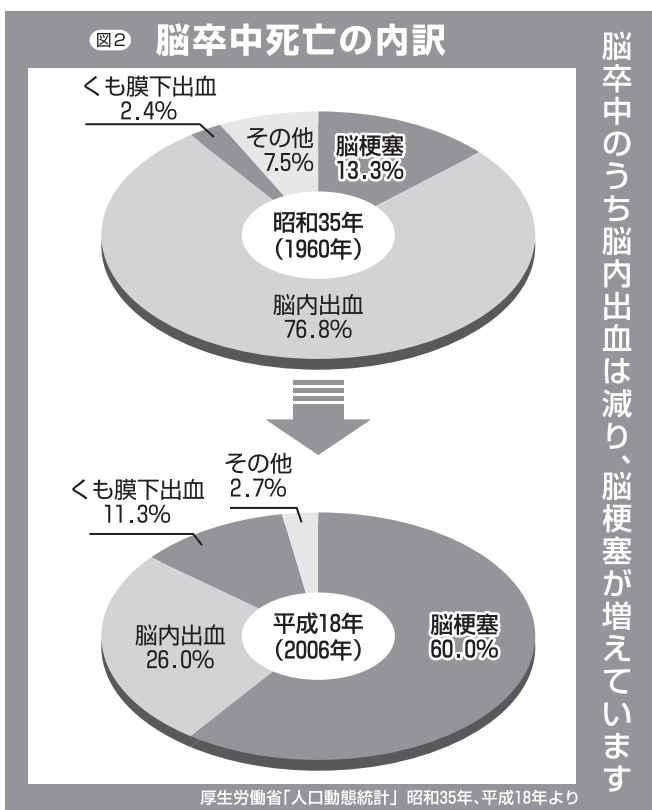
脳出血の総称です。簡単に言うと、血管が詰まるのが脳梗塞、破れるのが脳出血で、脳梗塞には脳血栓症と脳塞栓症、脳出血には脳内出血とくも膜下出血があります。

以前は脳卒中の中でも脳内出血がほとんどでしたが、最近では6割以上が脳梗塞と割合

が大きく変化しました(図2)。この変化には、降圧治療の普及とともに、食塩摂取量の減少による部分も少なくないと考えられます。

また、摂取する塩分を減らすだけでなく、摂取した塩分を排出するカリウムや食物繊維を積極的にとることも重要

また、摂取する塩分を減らすだけでなく、摂取した塩分を排出するカリウムや食物繊維を積極的にとることも重要



そつえんしき



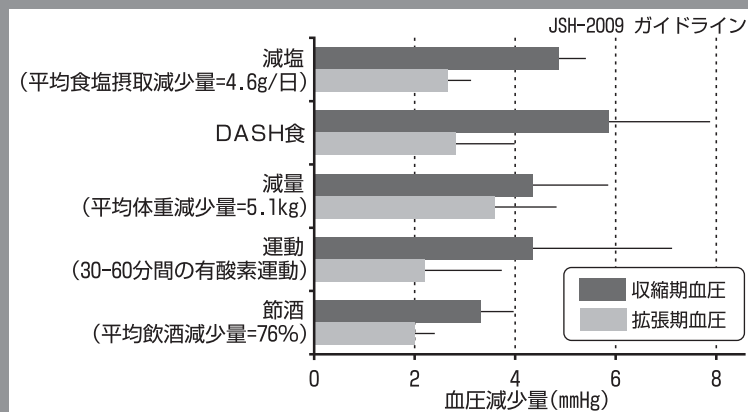
卒 塩煙 式

禁煙達成!

1日塩分摂取量 6g以下達成!

（観光町のアメニモマケズ）
 次回以降は降圧薬による高血圧治療の実際について解説していきたいと思っております。

図3 生活習慣修正による降圧の程度



● DASH食とは？

野菜、果物などを多く含むカリウム、カルシウム、マグネシウム、食物繊維、たんぱく質などの豊富な食事

です。カリウムを多く含むのは、菜、バナナやキウイなどの果物、ホウレンソウやニラなどの野

シメジやマイタケなどのキノコ類、ヒジキやノリなどの海藻があげられます。また食物繊維は豆やきのこ、野菜、穀類、乾物など、かみごたえのあるものに多く含まれます。米国ではこれらの食材を組み合わせた食を「DASH食」と呼び、高血圧を予防・改善するために推奨されています。また糖分の多い

め、の食事としてすすめており、JSH2009でもDASH食により期待できる降圧の程度が記載されています(図3)。その他に組み組むべき生活習慣には、減量、有酸素運動を中心とした定期的な運動、節酒、禁煙、コレステロールや飽和脂肪酸の摂取を控え、魚(魚油)を積極的に摂取することなどが推奨されており、生活習慣が複合的な改善により効果的であると記載されています。

ただし、重篤な腎障害を伴う患者では高カリウム血症をきたすリスクがあるので、野菜・果物の積極的摂取は推奨されません。また糖分の多い果物の過剰な摂取は、特に肥満者や糖尿病などのカロリー制限が必要な患者では勧められません(図4)。

残念ながら、このような望ましい生活習慣を心がけることによっても遺伝的な背景の強い方や加齢により、高血圧の基準値を越えてきた場合には、生活習慣の改善ばかりにこだわるのは、かえってよくないことだと思われまます。このような場合には、

図4 生活習慣の修正項目

- JSH-2009 ガイドライン
- 減塩** 6g/日未満
 - 食塩以外の栄養素** 野菜・果物の積極的摂取*
コレステロールや飽和脂肪酸の摂取を控える魚(魚油)の積極的摂取
 - 減量** BMI (体重(kg) ÷ 身長(m)²)が25未満
 - 運動** 心血管病のない高血圧患者が対象で、中等度の強度の有酸素運動を中心に定期的(毎日30分以上を目標に)行う
 - 節酒** エタノールで男性20~30mL/日以下、女性10~20mL/日以下
 - 禁煙**

*生活習慣の複合的な修正はより効果的である

- 重篤な腎障害を伴う患者では高カリウム血症をきたすリスクがあるので、野菜・果物の積極的摂取は推奨しない。
- 糖分の多い果物の過剰な摂取は、特に肥満者や糖尿病などのカロリー制限が必要な患者では勧められない。