



検査室だより



あけましておめでとうございます。今年も皆様が健康で、よりよい年でありますようにお祈りしております。どうぞよろしくお願い致します。

今回は、血圧についてのお話です。血圧は、年齢ともに上がりますが、時々、若くても血圧の高い人をみかけます。高いまま放置しておく健康を害することを、皆さんはご存じでしょうか？

まず、減塩

血圧を高くする最大の要因の一つは、塩分のとり過ぎです。「肥満や運動不足を避ける、動脈硬化を防ぐ」とともに、まず、減塩する事が大切です。

塩分(ナトリウム)をとり過ぎると、血液中のナトリウム(Na)イオン濃度が高くなります。すると、濃度を一定に保つため、水分が血液の中に引き込まれ、血液量が増えて血圧が高くなるのです。「だしをしっかりとって風味豊かに味付けし、塩分一日10g以下(厚生労働省の目標量)で薄味に慣れましょう」

減塩以外に大切なこと

カリウム(K)、カルシウム(Ca)、マグネシウム(Mg)といったミネラルも、血圧に密接な関係があります。これらをバランスよく摂取することが大事です。

- ①カリウム(K)は、ナトリウム(Na)を減らそうとして働くので、豊富にとることで血圧降下が期待できます。
- ②カルシウム(Ca)の摂取が不足すると、骨から溶け出したカルシウム(Ca)が細胞内に増え、血管を収縮させて血圧を上げる原因になります。
- ③マグネシウム(Mg)は、カルシウム(Ca)が細胞内に増えないように働いて、血圧の調整をします。

☆カリウム(K)と
マグネシウム(Mg)を多く含む食品・・・ほうれん草、ひじき、糸引納豆、本マグロ、さけ、
しばえび、あさり、豚ロース、バナナなど

☆カルシウム(Ca)を多く含む食品・・・牛乳、プレーンヨーグルト、桜えび、いわし丸干し、
糸引納豆、木綿豆腐、小松菜など

ミネラル以外では、食物繊維もきちんととりたいものです。海藻などに含まれるアルギン酸はナトリウムを体外に排出するという働きがあると報告されています。

バランスのよい食事を心がけ、この一年、元気ではつらつと過ごしましょう。

今年も検査室だよりを通して、情報を発信し、皆様の健康のお手伝いが出来ればと思っております。また、ご意見、ご感想等ございましたら、ぜひお寄せください。よろしくお願い致します。

