

いきいき 愛知だより

第6号

平成25年11月
発行



contents

1

特集

「高血圧」に
ついて

自覚症状がなくても「高血圧」は
「早期治療が大切な病気」と考えてください。
愛知医科大学 講師 加藤 勲 先生

3

ホルモンバランスを保って美と健康を!?
管理栄養士 仁木 由美子さん

4

TOPIC 新社屋(新健診・検査センター)施設大公開!

特集

「高血圧」について

ある日突然命に関わるような合併症を誘発し、別名「サイレント・キラー」と呼ばれる「高血圧」について、愛知医科大学の加藤先生にお話をいただきました。



愛知医科大学病院
加藤 勲先生

Profile

愛知医科大学病院 循環器内科
愛知医科大学 講師

<資格>

日本内科学会認定医
日本循環器学会専門医
不整脈専門医

<専門分野>

不整脈・カテーテルアブレーション

手足の血管からカテーテル(細い管)を入れて心臓まで進め、先端から高周波を流して不整脈の原因部分を取り除く先進のカテーテルアブレーション等で循環器疾患に苦しむ患者さんを治療する一方、大学で後進の指導にもご尽力中。

自覚症状がなくても「高血圧」は「早期治療が大切な病気」と考えてください。

高血圧の症状は？

高血圧になっても、通常は体に異常を感じません。

普通は病気になると痛みや不快感などの症状が出ますが、高血圧の場合、急な血圧の上昇等で一時的に頭痛を感じることはあっても、基本的に不調や異常を感じることはなく「無症状」と呼ばれる状態が続きます。その後、高血圧が原因で重い臓器障害等を起こした場合(合併症)に、その障害に応じた症状が出ます。ですから、高血圧でなんらかの症状が出てから治療したのでは、もう早期発見・早期治療とは言えないのです。また、血圧値は常に一定とは限りません。一度血圧を測って高かったからと言ってすぐには高血圧とはならず、高血圧の状態が続いた場合になんらかの対応が必要になります。

血圧の降圧目標(mmHg)

| | 診察室血圧 | 家庭血圧 |
|--------------------------------------|----------|----------|
| 若年者・中年者 | 130/85未満 | 120/80未満 |
| 高齢者 | 140/90未満 | 135/85未満 |
| 糖尿病患者 CKD (慢性腎臓病)患者 心筋梗塞後患者 | 130/80未満 | 125/75未満 |
| 脳血管障害患者 | 140/90未満 | 135/85未満 |

(日本高血圧学会、高血圧治療ガイドライン 2009年版)

降圧目標を上回る血圧値が続いた場合に高血圧となります。

高血圧の原因は？

高血圧の原因は人それぞれ。複数の要因が関係しあって起こります。

血圧に影響を与える要因は、食塩とカリウム・たんぱく質・カルシウム・マグネシウム・脂肪摂取量・アルコール摂取量・年齢・肥満度・身体活動量と多岐にわたり、さら

に、人によっては遺伝的要因も血圧値に影響を与えていると推測されます。いまのところ、こうした要因の中のどれが、どのように作用して高血圧(詳しくは本態性高血圧といいます)の原因となっているのかの特定には至っていません。ただし、食塩の摂取量が多く、肥満度が高い方は高血圧になりやすいことが分かっています。なお、特定の疾患が原因で二次的に高血圧が引き起こされることを二次性高血圧といいます。高血圧の陰に他の大きな病気が隠されていないかを診断する上でも、健診による異常の早期発見は重要と言えます。

なぜ自覚症状がないのに治療が必要なの？

「高血圧」はジワジワと血管を障害し、重大疾患を引き起こす「サイレント・キラー」。

高血圧では、体に不調を感じなくても血管を流れる血液の圧力が高くなり、常に

血管に負担がかかった状態になって動脈が傷みやすくなります。それが続くと血管の柔軟性が失われ、動脈硬化と呼ばれる状態に。動脈は全身をめぐるっているので、動脈硬化も全身で起こりますが、特に多くの血液を必要とする脳や心臓に障害が出やすくなります。また心臓は血液を送り出す働きをしているため、動脈硬化の進行度に応じてより強い力で血液を送り出す必要があります。そのためとても疲れやすくなります。その他、あまり知られていませんが、毛細血管の多い腎臓も動脈硬化によって、大きく機能が低下するので注意が必要です。

現在、血圧が高いほど、脳卒中・心筋梗塞・心疾患・慢性腎臓病などの病気にかかる率（罹患率といいます）、および死亡率が高いことが分かっています。中でも脳卒中は高血圧との関連が強いとされ、年齢に関わらず血圧値が高い人ほど循環器疾患にかかる割合と死亡率が高くなっています。また、高血圧の方は糖尿病や高脂血症、メタボリックシンドローム等を併せ持つ場合が少なくありません。そうした方は、将来の重大疾患のリスクがより高くなりますので、症状がないからと放置せず、健診指導に従って必ず医療機関を受診してください。

高血圧

放置する

動脈硬化

放置する

心臓病・脳卒中

放置する

最悪の場合、死亡

高血圧を防ぐことはできますか？

まず、減塩と減量、適度な運動をおすすめします。

食塩を取り過ぎると血圧があがることは、多くの研究からはっきりしています。最近のデータによると、日本人の塩分摂取量は平均で1日約11～12gですが、現在、成人に勧められている1日の



塩分摂取の目標値は、男性10g未満、女性8g未満（「日本人の食事摂取基準（2005年版）」となっています。でも、これは普通の方の場合。高血圧患者の方は、日本高血圧学会の定めた目標として、1日6g未満（高血圧治療ガイドライン2009年版）が望ましく、高血圧の方は半分近くに減らさなければいけないことになります。これがどうしても無理という方でも、せめて成人一日の塩分摂取量は守っていただきたいと思います。次に大切なのが肥満＝メタボリックシンドロームにならず、適正体重を維持すること。すでにメタボリックシンドロームと診断されている方は、かかりつけの医師等と相談し、適正体重になるよう減量しましょう。そして、肥満防止とともに大切なのが適度な運動です。1日に30分程度の有酸素運動を毎日継続的に続けてください。例えば、通勤通学の際、1駅前に降りて歩くだけでも適度な運動効果が期待できます。さらに、十分な睡眠をとる・禁煙する・便通を良くする・油っこい食事を控える等も合わせて実行するとより効果的です。

高血圧の人は冬場、特に注意が必要と聞きますが？

寒さを感じると血管が収縮し、血圧が上がりがやすくなります。

普通に生活していても大きな気温差にさらされることが多い冬は、脳血管障害＝脳卒中の発症リスクが高くなります。脳卒中には、脳の血管が詰まるタイプ（脳梗塞）と血管が破れるタイプ（脳出血・くも膜下出血）がありますが、どちらも高血圧（動脈硬化）が大きく関係しているので、高血圧の方は冬場はより注意が必要と言えます。外出時に暖かい服装を心がけるのはもちろん、家の中でも各居室の温度差をできるだけ小さくしてください。忘れがちなのが、廊下やトイレ、浴室、脱衣所です。暖房器具を置くのが無理な時、廊下やトイレの場合、室内から出る前に上着を羽織ったりして防寒を。浴室と脱衣所は、お風呂に入る数分前に、湯船のフタをとっておき、湯気で全体を温めるといいでしょう。また、お風呂の温度は38度～42度くらいにして長湯は避けましょう。高血圧の方は、サウナや冷水もやめておきましょう。



塩分を摂り過ぎたからと水を飲むのは逆効果。塩分の排出にはカリウムが豊富な野菜や果物をしっかり摂って。

ホルモンバランスを保って美と健康を!?

私たちがベストコンディションでいられるのは、目には見えない物質『ホルモン』のおかげです。

血糖や血圧をコントロールしたり、妊娠や出産に備えて体を整えたり…。

特に女性の体と心の健康は、ホルモンバランスによって大きく左右されています。

年齢とともに起こる変化を理解し、生涯通じて生き生きと過ごすためのヒントにつなげましょう。

女性の体は、生涯を通じて女性ホルモンの影響を受け変化します。加齢によってホルモンの分泌量が減少するとそれに伴い様々な症状が出てきます。女性ホルモンと上手に付き合い、いつまでも健康的で女性らしく若々しさを保ちましょう。



Recipe

● 骨粗鬆症対策

骨粗鬆症は骨量が少なくなり骨がもろくなって骨折の危険性が高まっている状態。患者の8割が女性といわれるほど女性に多い病気です。無理なダイエットによる偏食も骨量の低下につながります。女性ホルモンのエストロゲンの分泌量の減少により更年期になると急激に骨量が減少します。若い方も今のうちから骨量を維持する対策が必要です。日本人の食事摂取基準(2010年版)では18~69歳の女性のカルシウム摂取推奨量は650mg/日とされていますが実際には平均でその7~8割程度しか摂取できていないという報告もあります。牛乳やヨーグルト・チーズなど乳製品は優れたカルシウムの吸収率!意識的にいつもの食生活に取り入れる工夫を覚えコツコツと丈夫な骨の維持につなげましょう。

厚揚げの ネギ味噌チーズ焼き

材料(2人分)

| | |
|---------|-------|
| 厚揚げ | 2枚 |
| ねぎ | 10cm位 |
| みょうが | 1/4本 |
| 甘味噌 | 大さじ2 |
| とろけるチーズ | 大さじ2 |



骨粗鬆症は寝たきりの原因にも /

骨粗鬆症によって、骨がもろくなると、少しつまずいただけでも骨が折れやすくなります。そして、骨折が原因で、寝たきりになることが多くあります。骨を丈夫にするためには、毎日の食事から充分にカルシウムを摂取することに加え骨を作る働きを助ける、ビタミンD、ビタミンK、マグネシウムなどの栄養素も積極的に摂るようにします。他にも適度な運動により骨に刺激を与えることで、骨量の維持や増加が期待できます。さらに、運動機能が高まることで転倒を防止、骨折の予防にもつながります。

① 厚揚げは熱湯で油抜きをし、まん中に切り込みを入れておく。

作り方

② ねぎ、みょうがは小口切りにし、①の切り込みの中に挟む。

③ オープントースターにアルミホイルをひき①を並べ、甘味噌、チーズをのせて焦げないように中火で焼く。

Recipe

焼きしゃぶのたっぷり野菜添え

材料(2人分)

| | |
|----------|-------|
| 牛もも | |
| しゃぶしゃぶ用肉 | 120g |
| 塩、こしょう | 少々 |
| 水菜 | 50g |
| 玉ねぎ | 小1/6ヶ |
| 赤パプリカ | 1/10ヶ |
| 大根 | 60g |
| ポン酢 | 大さじ3 |



① 牛肉は食べやすい大きさに切る。

② 水菜は4cm位に、赤パプリカはうすくスライス、玉ねぎはうすくスライスした後、水にさらしておく。大根はおろしておく。

③ フッ素樹脂加工のフライパンを熱して牛肉を広げてサッと焼き、塩・こしょうをふる。

④ 器に③と水気をきった野菜をたっぷり添える。仕上げにポン酢をかける。

● 脂質異常症対策

脂質異常症は、血液中の脂質(コレステロールなど)の値に異常がある状態のことで、動脈硬化の進行につながるから特に気をつけたい疾患の一つです。

● コレステロール対策

エストロゲンにはコレステロールの蓄積を防ぐ働きがあります。そのため閉経を迎えると、女性ホルモンの減少によりコレステロールが急増します。また、エストロゲンには血管を強くして血管の収縮を抑制する、骨の形成を促す、糖の代謝をスムーズにするといった体にとって重要な役割もあります。つまり女性ホルモンの働きが生活習慣病から守ってくれているのです。しかし、閉経を境にこれらの働きが失われ、脂質異常症をはじめ、高血圧症、糖尿病、動脈硬化、骨粗鬆症などの生活習慣病のリスクが増大します。定期的に健診を受け、つねに自分の健康状態を把握し、コントロールしていくことが大切です。

月経のある世代の女性は 鉄欠乏性貧血にも要注意 /

スタイルを気にした無理なダイエットも貧血の原因に。鉄分貧血対策にと思ってレバーを多く取りすぎるとコレステロール値が一気に増加します。コレステロール抑制作用のある食物繊維を同時に取り入れるなど、コレステロール管理に気をつけましょう。

協力:株式会社医療給食
取締役社長 仁木 由美子(管理栄養士)
名古屋市北区中切町5-17 Tel:052-990-8800

高齢者用食事・治療食を365日主に名古屋市内に調理・宅配。13人の管理栄養士・栄養士が在籍し、地域の方々の食生活指導も行う。関連事業として介護付き有料老人ホームの他、高齢者賃貸住宅、特別養護老人ホームも経営。

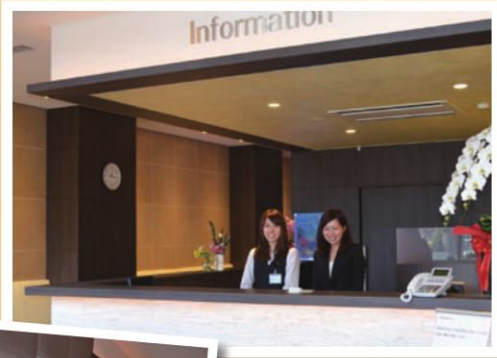
<http://www.iryoku-ks.com>

2013年

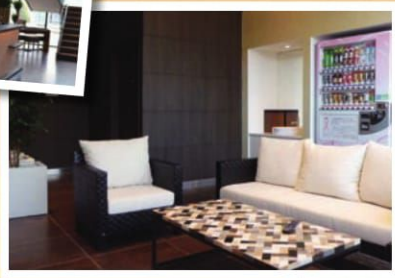
公衆保健協会TOPIC



新社屋(新健診・検査センター)施設大公開!



受付



ティースペース



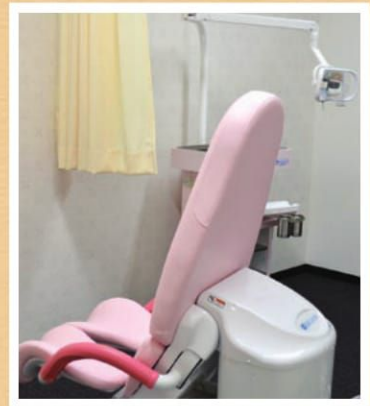
ロッカールーム



レディーススペース



マンモグラフィ検査室



子宮がん検査室

皆様のおかげをもちまして本年4月より開始されました新社屋での健診も順調に推移しております。この新社屋の完成を機に、特に女性の皆様に優しい健診・検査センターを目指してレディースコーナーを設け、マンモグラフィや子宮頸がん検診がお受け頂ける設備を整えました。さらに、3階健診フロアの一画に女性専用スペースを設けたため「安心して検診が受けられる」とのお声を女性の皆様から頂戴することもできています。今後とも皆様の健康でいきいきとした毎日をサポートできるよう、ハートフルな健診に邁進してまいりますので、どうぞ、宜しくお願い申し上げます。

公衆保健協会 理事長 細川秀一



スタッフ一同、お待ちしております





駐車場あり(15台無料)
 ※駐車台数に限りがあるため極力公共交通機関でお越しください。

地下鉄をご利用になる場合

地下鉄桜通線中村区役所駅 4番出口より南へ 徒歩5分

バスをご利用になる場合

名鉄バス
 中村区役所(西)下車→「太閤通3」交差点を南へ徒歩5分
 市バス
 中村区役所下車→「太閤通3」交差点を南へ徒歩5分
 黄金中学校前(栄24系統)下車→「黄金通2」交差点を北へ徒歩1分

お車の場合

名古屋駅方面より
 広小路通「笹島」交差点より西進→「笈瀬通」交差点を左折→「米野小学校東」交差点を右折→「黄金通2」交差点を右折→1つ目の道路を越えてすぐ
 黄金橋方面より
 「黄金通2」交差点より北進→1つ目の道路を越えてすぐ



財団法人公衆保健協会

付属診療所・登録衛生検査所・集団健診センター

〒453-0804 愛知県名古屋市中村区黄金通2丁目45番地2

健康診断のお申し込み・お問い合わせは

TEL052-481-2161(代)

Eメール: info@hoken-k.or.jp

お電話受付時間

平日

9:00 ~ 17:00

公衆保健協会

検索