

立山町メタボ予防通信⑨

～脱メタボ大作戦～

「へらそう！内臓脂肪 ふやそう元気と笑顔」



高血圧の状態が続き、動脈硬化がすすむと、脳血管や心臓、腎臓などの病気になることがあります。今回のメタボ予防通信では、高血圧の原因と改善(予防)方法について紹介します。

1. 高血圧とは

毎日の生活習慣の積みかさねによって
血圧が高くなる場合があります。

➤ 診察室で血圧を測定し、収縮期血圧(最大血圧)が140mmHg以上、拡張期血圧(最小血圧)が90mmHg以上の場合、『高血圧』と診断されます。

➤ 高血圧は、主に『二次性高血圧』と『本態性高血圧』の2つに分けられます。

『二次性高血圧』: 甲状腺や腎臓などの基礎疾患のため、血圧が高くなる。

『本態性高血圧』: 塩分のとり過ぎ、肥満、運動不足、飲酒、喫煙、ストレス、遺伝的体質などが原因となり、血圧が高くなる。

2. 血圧が上がる仕組み
(本態性高血圧)

血管の収縮や血液量が増えた状態が続くと、
血管に圧がかかり、血圧が高くなります。

塩分のとり過ぎ

・身体には体内の塩分濃度を一定に保つ仕組みがある。塩分をとり過ぎると、塩分濃度を一定に保つため、体内の水分量が増える。体内の水分量が増えると血液量も増える。

肥満

・全身の血液量は体重の1/13と言われている。体重が増えると血液量も増える。
・お腹の脂肪にたまった脂肪細胞から血圧を上げる物質が分泌される。

運動不足

・運動には、体内の塩分を排出する働きがある。
・有酸素運動は、血管を拡張する効果がある。



飲酒

・飲酒直後は血圧が一時的に下がる場合もあるが、大量の飲酒は脱水の原因となったり、交感神経を活発にし、血管が収縮する。
※お酒のおつまみは、塩分を多く含む食べ物が多い。

喫煙

・たばこに含まれるニコチンには、交感神経を活発にし、血管を収縮する。

ストレス

・不安、緊張、イライラを感じると、交感神経が活発になり、血管が収縮する。

裏面をご覧ください

生活習慣を少し変えると、血圧が下がることがあります。



①「食塩の摂取量を減らす」

➤ 1日の食塩摂取量 目標 **男性:7.5g未満、女性:6.5g未満**（「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より）

「減塩のコツ」を実践しましょう 参考:「厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト e-ヘルスネット」

1. 漬け物は控える(自家製浅漬けにして、少量に)
2. 麺類の汁は残す(全部残せば2~3g減塩できる)
3. 新鮮な食材を用いる(食材の持ち味で薄味の調理に)
4. 野菜などを入れて、具だくさんのみそ汁にする
5. むやみに調味料を使わない(味付けを確かめてから調味料を使う)
しょうゆなどの調味料は直接かけるのではなく、小皿などに入れて少しつける程度に
6. 低ナトリウムの調味料(酢・ケチャップ・マヨネーズなど)を上手に利用する
7. 香辛料、香味野菜や果物の酸味(こしょう・七味・しょうが・かんきつ類の酸味)を利用する
8. 加工食品(かまぼこ・ハム・ソーセージなど)を控える(目に見えない食塩が多く含まれている場合がある)

➤ 食品や調味料は、**減塩食品を活用**しましょう

日本高血圧学会のホームページに、「減塩食品リスト」が掲載されています

日本高血圧学会HP
「減塩食品リスト」
(令和6年3月時点)



➤ 市販品は**栄養成分表示で食塩相当量を確認**しましょう

※食塩相当量ではなく、ナトリウム量が表示されている場合は、下記の計算式で食塩相当量がわかります
計算式:ナトリウム(mg)×2.54÷1000÷食塩相当量(g)

②「野菜や果物を積極的に食べる」

➤ 野菜や果物に含まれるカリウムには、体内の塩分を排出する働きがあります。

③「コレステロールの摂取を減らす」

➤ コレステロール(飽和脂肪酸)のとり過ぎは、動脈硬化の原因となります。
コレステロールは、脂身の多い肉、魚の内臓・卵などに多く含まれています。

④「肥満を改善する」

➤ 適正体重(BMI25未満)を目指しましょう。 BMI:体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で計算できます。

⑤「運動不足を解消する」

- 運動には、体内の塩分を排出する働きがあります。
- ウォーキングなどの有酸素運動は、血管を拡張します。1日30分以上の有酸素運動に挑戦してみましょう。
有酸素運動に筋力トレーニング(スクワットなど)を組み合わせることもおすすめです。

⑥「アルコールの摂取をやめるか減らす」

- アルコールの摂取をやめられない場合は、**一週間のうち、飲酒をしない日をつくる**、1日あたりの純アルコール量を男性20g以下(日本酒1合またはビール中瓶程度)、女性10g以下にしましょう。
- お酒に含まれる純アルコール量の計算式
摂取量(ml)×アルコール濃度(度数/100)×0.8(アルコール比重) 例: ビール500ml(5%)の場合
500(ml)×0.05×0.8=20g

⑦「禁煙する」

- たばこを吸っている方は、禁煙しましょう。禁煙には、禁煙外来を受診する方法もあります。
禁煙支援について、「厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト e-ヘルスネット」
に掲載されています。(令和6年3月時点)



厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト
e-ヘルスネット「禁煙支援」

- 家庭で血圧を測定し、高血圧が続く場合は、かかりつけ医に相談しましょう。
- 町保健センターでは、管理栄養士や保健師と一緒に生活習慣を見直すことができます。健康管理のため、ご活用ください。

<お問い合わせ先> 立山町保健センター

電話:076(463)0618 住所:立山町前沢1169 元気交流ステーション3階



立山町HP
「メタボ予防通信」