

# スマイル通信

管理栄養士編

Vol.97

特集：高血圧を放置するとどうなる？

管理栄養士質問箱の  
Q&Aコーナー



## トピック

放置すると怖い高血圧



血圧が高い、または高血圧である方は、適切な対策を行うことが大切です。高血圧対策をしないと起きるリスク、高血圧になりやすい人の生活習慣や対策をご紹介します。

～放置すると起きるリスク～

血管が硬くなり、弾力性が失われて狭くなったり、傷つき脆く破れやすくなります。そのため対策をしないと、脳・心臓・その他の内臓に負担をかけることになり以下のようなリスクを引き起こす可能性があります。

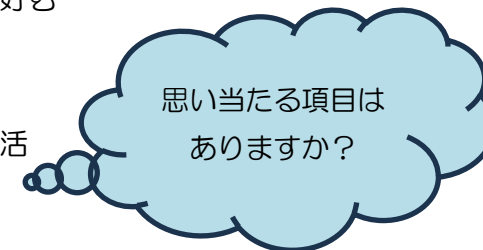
- 脳 「脳出血・脳梗塞」
- 心臓 「心肥大・心不全・狭心症・心筋梗塞」
- 腎臓 「腎硬化症・腎不全」
- 目 「網膜乖離」



高血圧の放置は様々な病気と関係しており、命を脅かす高リスクの疾患を引き起こす原因の1つ！

～高血圧になりやすい人の特徴～

- 味の濃い食べ物を好む
- 内臓脂肪型の肥満
- 運動不足
- ストレスの多い生活
- 睡眠不足
- 喫煙習慣



生活習慣が乱れている人ほど高血圧になりやすい傾向があります。

## <日々の生活を見直して、血圧を下げる習慣へ!>

### ① 減塩 1日の食塩摂取量を6g未満に

出汁・スパイス・ハーブ・わさび・酢などを取り入れて、塩分が少なくても旨味や香りで美味しい食事にしましょう。



### ② 野菜・果物・海藻類を食べる

塩分を体外に排出してくれるカリウムが豊富です。

バナナ・トマト・アボカド・ほうれん草・ひじきなどを積極的に食べましょう。



### ③ 青魚を食べる

青魚に含まれるDHAやEPAには血流を改善する効果があります。



### ④ 質の良い睡眠を心掛ける

血圧は就寝中が最も低い状態のため、睡眠不足だと血圧の高い時間が長く続くこととなります。

7時間程度の睡眠、朝日を浴びる、日中は活動的に過ごす、就寝前にスマホやPCなどを見ず、睡眠の質を高めましょう。



### ⑤ 運動をして適正体重の維持

肥満（BMI25以上）の方は体重を徐々に落としていくことで血圧も下がっていきます。

週3~5日程度、1回30分以上のウォーキング、軽いジョギングといった有酸素運動を取り入れましょう。



### ⑥ 禁煙・ストレス発散・適量の飲酒

喫煙、ストレスは血圧が上昇しやすくなる原因です。禁煙を目指し、なるべくストレスを溜めないようリラックスして過ごしましょう。

アルコールは週に2日以上休肝日を設けて適度に楽しみましょう。



高血圧を放置している期間が長ければ長いほど、治りにくく様々なリスクが高まります。命を守り健康的な生活を送る為にも、放置せず積極的な対策を行うことが大切です。

参照：MEDI PALETTE

## 管理栄養士質問箱のQ&Aコーナー

ご質問ありがとうございます。

管理栄養士が在籍する店舗内に管理栄養士質問箱を設置させて頂いております。食事についての疑問点や困ったこと、その他気になっていることがあれば質問用紙を置いておりますので、お気軽にご質問下さい♪  
頂いたご質問をこちらのコーナーでお答えさせていただきます。

Q. 5年ぐらい前から糖尿、HbA1cを気にしだし生野菜を食べるようにしたり、桑葉茶を飲んだり、ラーメンでご飯を少なくしたりと気にしていますが、徐々に数値が上がリ、6.5になりました。何か有効な対策はありますか？



A. 生野菜を食べると噛む回数が増え、満腹感を得られたり、野菜の食物繊維が血糖値の急な上昇を防いでくれたりするので、とても良い行動です。続けて下さい♪



- ・桑の葉茶は食事の15分前から食事中にかけて飲むのがベストタイミング
- ・ラーメンでご飯を少なくするのはとても良い心がけだと思いますが、ご飯をプラスすると糖質量が多くなるので、可能であればラーメンとご飯を一緒に摂るのは避けた方が良いでしょう
- ・HbA1c値が気になる方が運動を始めると数値が下がるという事例が多々あります  
食事内容の変更とともに、運動も取り入れてみましょう♪

※詳細は別紙参照



エスマイル通信に関して何かご質問のある方は、お気軽に薬局スタッフにお声をおかけ下さい。  
管理栄養士 妹尾

① **有酸素運動**を取り入れる

→ウォーキングなどの有酸素運動が良いといわれており、毎日の生活に少しずつ取り入れることが大切！運動をすると、筋肉でエネルギー（糖）が使われ、血糖値が下がる効果があるといわれています。また、筋肉量や筋力をつけると基礎代謝量が増加し、肥満や内臓脂肪の予防にもつながります

「できるだけ歩くように心がける」「エレベーターやエスカレーターより、階段を使う」「ひとつ前のバス停で降りて歩く」など、簡単なものでOK！

② 野菜や魚を中心とした「**和食**」の定食スタイルにする

③ 血糖値の上昇を穏やかにする作用がある

**「野菜」や「きのこ類」から食べる**

→急な血糖値の上昇を抑えることができます



④ 一口ずつ**良く噛んで、ゆっくり食事を楽しむ**ように

→噛むことで脳の満腹中枢を刺激し、食べ過ぎやカロリーの過剰摂取予防にもつながります  
早食いは食後血糖値の急上昇に直結してしまいます

⑤ まとめ食べやだらだら食べは避け、

**朝食・昼食・夕食の3回を規則正しく摂る**

→決まった時間に食べる事で血糖値の乱れを防げます



⑥ 間食の内容に注意する

→砂糖や脂質、糖質がたっぷりの菓子類を控える ブドウ糖や砂糖が大量に含まれている清涼飲料水などの過剰摂取を避ける

★**おすすめの間食**★160～200kcal を目安に  
ゆで卵、ナッツ類（無塩がオススメ）、乳製品（ヨーグルトやチーズなど）、大豆製品（豆腐、枝豆など）、魚肉ソーセージ、果物（皮付きを皮ごと食べた方が血糖値を上げにくい）、乾物（あたりめ、チーズたらなど）、野菜スティック、おにぎりなど

その他

・桑の葉茶を飲む場合は、

**食事の15分前から食事中にかけて飲むのがベストタイミング★**

・ラーメンでご飯を少なくするのはとても良い心がけだと思いますが、ご飯をプラスすると糖質量が多くなるので、可能であればラーメンとご飯を一緒に摂るのは避けた方が良いでしょう  
トッピングを選ぶときは、脂身の少ない赤身肉や鶏肉のチャーシューもしくは、たんぱく質のとれる煮卵、食物繊維がある海苔や野菜などを選ぶと良いでしょう

そして、初めに糖質の少ないトッピングから食べると急な血糖値の上昇を防げます

ただ、ラーメンは塩分も多いメニューですので食べる頻度には気をつけましょう★



参考：糖尿病ネットワーク (dm-net.co.jp)

桑の葉の効果・効能 | 糖尿病への効果は？桑の葉茶の作り方もご紹介

-Food for Well-being-

かわしま屋のWebメディア- (kawashima-ya.jp)

保健指導リソースガイド (tokuteikenshin-hokensidou.jp)