

●健康おおたわら塾 栄養・食生活編● なぜ上がる？「高血圧の原因」

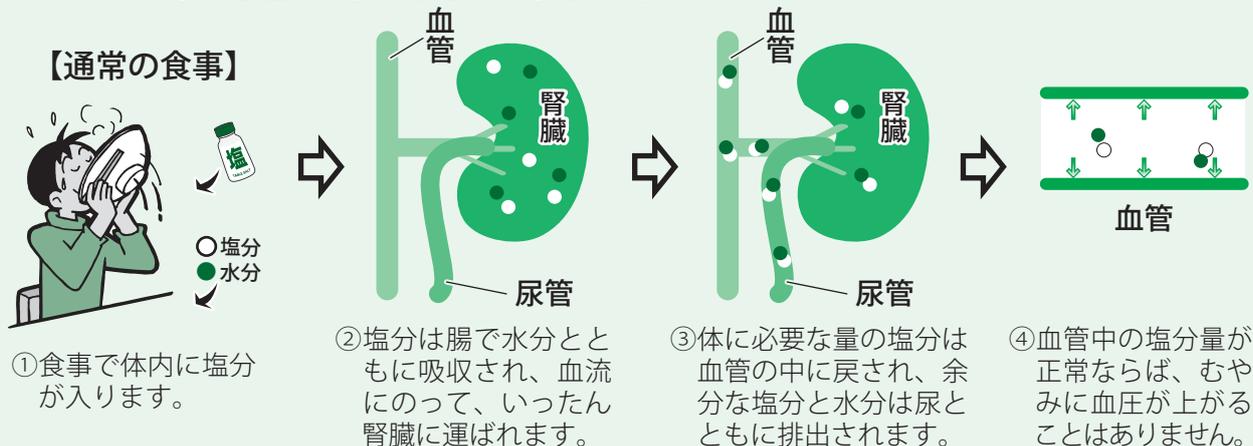
■相談・問い合わせ 東 1階
健康政策課成人健康係
☎(23)7601

●高血圧と食事？どう結びつくの？

広報おおたわらの5月15日号に掲載した〈油断禁物！全身の血管を傷める高血圧〉で大田原市の健康問題が『高血圧』であること、そして、その高血圧が体の中で血管に負担をかけ、ひいては命にかかわる・・・そんな高血圧の怖さに「ハッ！」と気付かされたことと思います。さて、高血圧の要因の一つとして、しょっぱい物の食べ過ぎ(塩分のとり過ぎ)と言われますが、「いったい？何がどうして？どうなるの？」と高血圧と塩分のとり過ぎとの結びつきに疑問を感じていませんか？今回は痛くもかゆくもない高血圧が体の中で起こる怖い仕組みを、食事の塩との結びつきから紐解いていきます。

〈なぜ？を解き明かす！しょっぱいものを食べると血圧が上がる仕組み〉

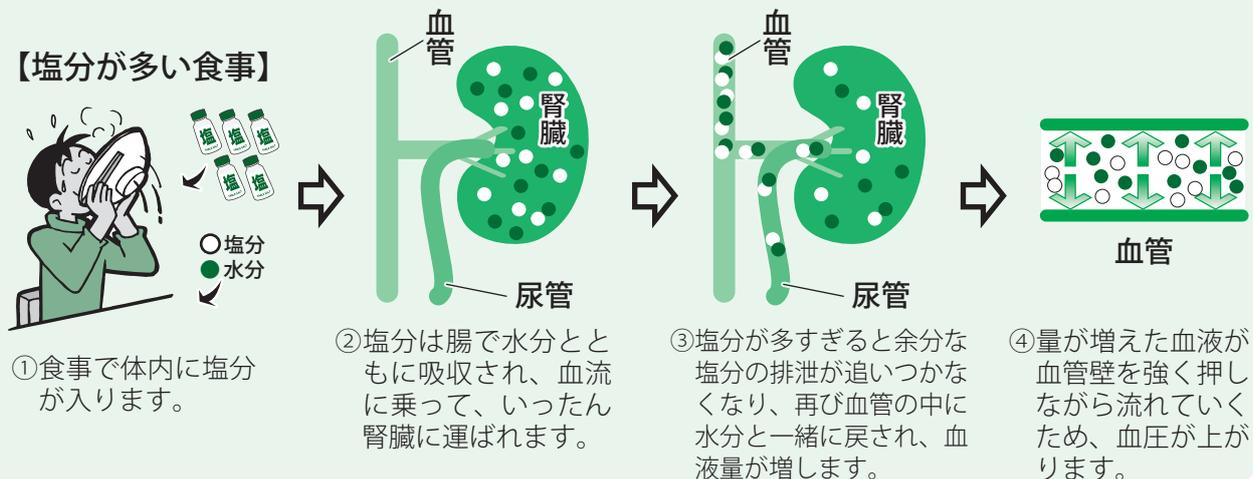
塩と血圧が結びつく要因を、普通の塩加減の食べ方と塩分の濃い(しょっぱい)食べ方で比較してみましょう。まず、普通の食事で摂取した塩分は体内に入ったあと腸で水分とともに吸収され、血流にのって、いったん腎臓に運ばれ、その後、体に必要な量の塩分は血管に戻され、余分な塩分は水分とともに尿として排泄されます。



ところが、塩分が多すぎる食事では余分な塩分の排泄が追いつかなくなり、再び血管の中に水分と一緒に戻されることで**血液量が増えます**。

この結果が「なぜ？」の答えです！

血液の量が増えることで血管内の圧力が上昇し、血管の壁を強く押しながらかけていきます。これが、しょっぱいものを食べると高血圧になる体の仕組みです。



●塩分摂取量

しょっぱい物の食べ過ぎ(塩分のとり過ぎ)が血圧を高くする要因だと分ければ、高血圧改善の効果的な方法は減塩になります。減塩していくためには、日常生活でどれくらい塩分をとっているのか、塩分摂取量を確認することが大切です。



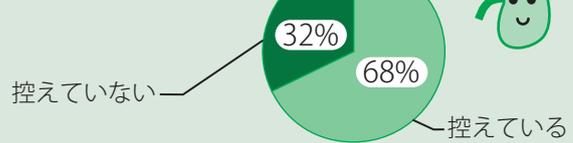
みんなはどれくらい塩分をとっているのかな?

《『健康おおたわら21市民アンケート調査』結果から》

大田原市内では、どれくらいの方が塩分を気にしているかを見てみると、「塩分の多いものを控えている」と答えた方の割合は約7割にものぼりました。

しかしながら、大田原市では高血圧の方が多い現状です。

【質問】塩分の多い食べ物は控えていますか？



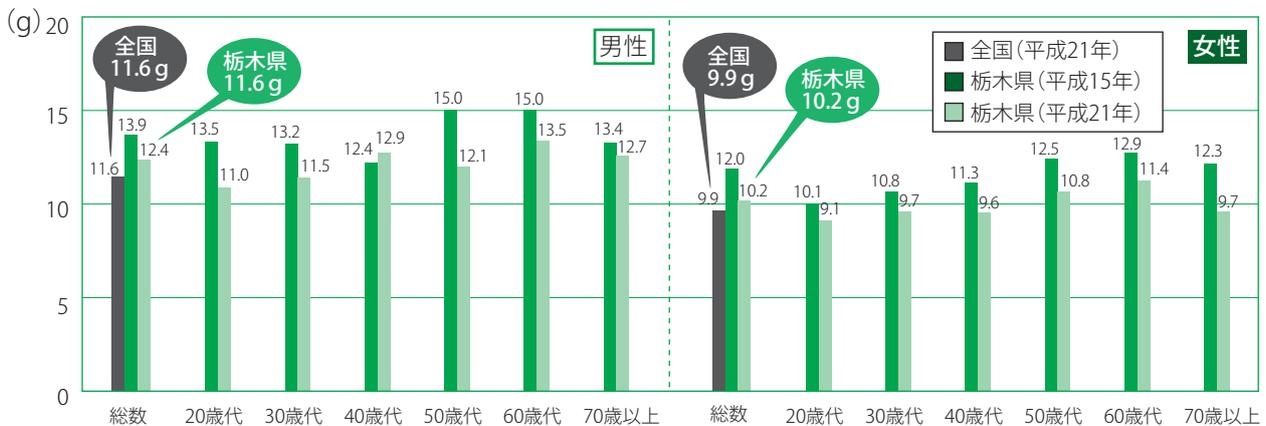
《『平成21年度県民健康栄養調査結果』から》

栃木県内では実際にどれくらいの塩分量が摂取されているのか見てみると、塩分の摂取量は前回調査よりも低い値でした。

しかし、国が示す生活習慣予防のための目標値(男性 9g・女性 7.5g)を超えて摂取している状況です。以下の棒グラフを見てみると男性の方が女性よりも塩分を多くとっていることが分かります。大田原市の市民健康診査の結果でも、高血圧のある所見が男性に多くみられました。広報おおたわら 5月15日号に掲載したとおり、男性53.5%・女性44.0%です。

男性の2人に1人が高血圧という高い割合と以下の棒グラフからみても、塩分摂取と高血圧の結びつきが納得できますね！！また、医師から高血圧と言われたことがある人の割合も4人に1人とされています。

【食塩の摂取量調査】



生活習慣を変えて塩分を減らすことはとても難しいことのように感じられます。

「今まで減塩はしてみたけど続かない。」「どうすればいいの?」といったお気持ちにお応えできるよう、次回の「健康おおたわら塾 栄養・食事編」では、『高血圧予防の三拍子“チエ・ワザ・コツ”』と題し、無理なく生活の中に減塩を習慣化し、効果的に高血圧を予防できるような食生活ポイントと減塩工夫についてご紹介させていただきます。お楽しみに！

【血圧豆知識】

前述の普通の塩加減、つまり、ちょうど良い味加減のことを何て表現するでしょうか？

そうです！正解は、いい塩梅(あんばい)です。塩加減が良いこと・さじ加減が適切であることを意味しています。ほかにも手塩にかけるなど塩を使ったことわざや慣用句からも、塩の重要さがわかります。

いい塩梅の食生活で、手塩にかけた健康づくりを心掛けたいですね。