

えみこ先生の健康管理レター 今回のテーマ:「減塩して高血圧予防」

運転中に病気などが原因で起こった事故のことを「健康起因事故」と呼びます。
大きな車を運転するドライバーが健康でなければ、事故は防げません。



2020
12月号
Vol.40号

今年も残りわずかになり気温が低くなってきました。寒いと人は身体の熱を逃がさないように血管が収縮します。
そのため冬は血圧が上昇しやすいと言われています。運転中の脳梗塞や心筋梗塞の原因にもなる高血圧について考えてみましょう。

①高血圧だとどんなことが起こるの？

血圧とは心臓が血液を全身に送り出す圧力のことで、140/90mmHg以上の場合、高血圧となり**高血圧が続くと血管が硬く厚くなります(動脈硬化)**。高血圧と動脈硬化は互いに影響しあい悪循環をもたらします。高血圧は症状がないまま進行し合併症を引き起こすことがあります。

③塩分量を知ろう

味噌汁は1日何杯飲んでますか？

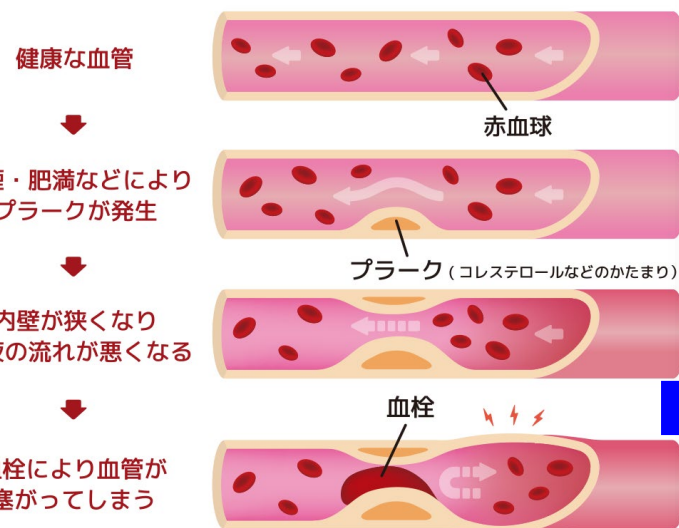
毎日味噌汁を飲む方は根菜類や豆腐、ワカメなど具沢山にして味はそのまま汁を少なくすると美味しく健康的に安心して飲むことが出来ます。



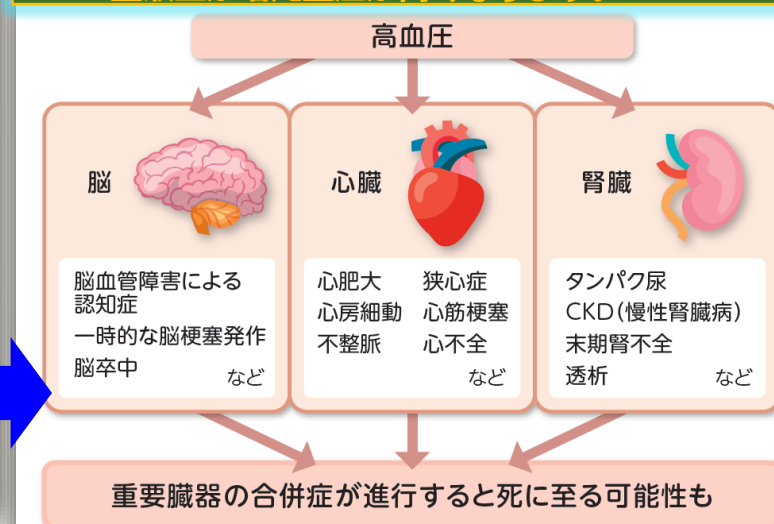
④糖尿病と高血圧

糖尿病を患っている患者さんの**40~60%が高血圧**であるというデータがあります。これは糖尿病でない人の**2倍**の頻度です。血糖値が高い事で膵臓は一生懸命インスリンを分泌しますが、そのインスリンが過剰状態になり体は高インスリン状態になります。インスリンは腎臓でのナトリウムを再吸収を促す為、血中のナトリウムの量が増え塩分摂りすぎの状態と同じになってしまうのです。
その濃度を薄めようとして血液中に水分を取り込み、血圧が上昇してしまうという結果になってしまうのです。

動脈硬化の発生と進行



塩分濃度を薄めようとするために、水分(尿や汗)の排出も抑えられます。このとき、細胞外液(血液など)に水分を多く取り込もうとするため、**血液量が増え血圧が高くなります。**



 かつ丼 (1人前) 塩分 6.9 g	 味噌汁 1杯 (80g) 塩分 6.5 g	 ラーメン (1人前) 塩分 5.2 g	 そば (1人前) 塩分 3.8 g
 まあじ・開き干 1尾 (130g = 正味 91g) 塩分 2.8 g	 カップラーメン (75g) 塩分 4.0 g	 ボンゴレスパゲッティ (1人前) 塩分 2.6 g	 ハンバーガー 1個 塩分 2.2 g
 たくあん 5切れ (30g) 塩分 2.1 g	 餃子 1パック (8個入り) 塩分 1.9 g	 うどん 10本 (100g) 塩分 1.9 g	 ポテトチップス 1袋 (95g) 塩分 0.9 g

②高血圧の予防

- BMI25以上の肥満を伴う場合は**減量**しましょう。
- 減塩**を心掛けましょう。
- 腎臓が正常に機能していれば**野菜を1日350g**摂りましょう。
- 心血管合併症のない方は**有酸素運動**を取り入れましょう。

塩分のかわりに使いましょう



発行者

一般社団法人健康マネジメント協会 管理栄養士 佐藤恵美子
東京都荒川区西日暮里2-36-15 TEL03-3803-8220 HP <https://health-ma.jp>

ご相談がございましたらメール・WEBよりお気軽にお問い合わせ下さい

一般社団法人運輸安全総研トラバス
Mail tb@trabus.org HP <https://trabus.org/>

トラバス

安全
運転