



# 高血圧に負けない生活習慣

## 〜一緒に考えてみましょう〜



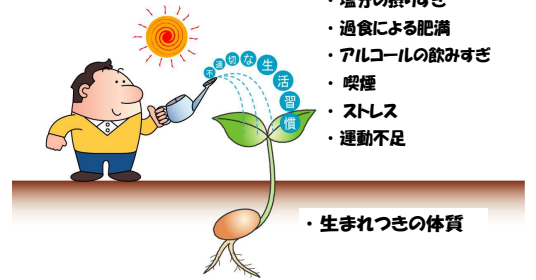
だな たけし  
産業医 田名 毅 (首里城下町クリニック)

当院における5月の地域向け講演会は、5月17日「高血圧の日」にちなんだテーマで行いました。講師には与那原中央病院の中村義人先生を招き、高血圧の非薬物療法(生活において取り組むべき改善方法)について話していただきました。高血圧は内科疾患の中で最も頻度が高い疾患のため、一般の方々の関心は高く、100名を超える来場がありました。

今回は、先生があらかじめ問題形式のレジメを作成されていたので、それをご紹介します。□内に私の解説を加えました。答えは2枚目最後に掲載しています。

### 問題1

血圧は、体内を循環する( )と( )の伸び縮みで決まる  
 家での血圧が( )/( ) mm Hg 以上だと高血圧!  
 高血圧は、遺伝的要因+環境素因( )が関係  
 高血圧の方は、動脈硬化が進行しやすい!  
 コレステロールや糖分の影響を強く受けやすい!



塩分を多く摂ると身体の中に水分をため込んでしまうので血圧が上がります。また、高齢になって血圧が上がってくるのは血管が動脈硬化で硬くなるからです。

高血圧の基準値として140/90は良く知られていますが、先生は早いうちから気をつけて欲しいという思いから**130/85以上は高血圧の疑いがある**と話されていました。

血圧が上がる環境要因としては、塩分は勿論ですが、体重増加、ストレス(精神面)なども関係しています。

### 問題2

余分3兄弟? 塩分 糖分 油分



以前は栄養不足で病気に・・・今は栄養過剰で病気に  
 勧められる塩分は1日( )g未満 (全国平均は1日( )g  
 塩分は、食品中のナトリウムmg×( )÷1000gで換算される  
 現在の沖縄県民の栄養状態は、食事に占める( )摂取の比率が高い  
 伝統的な沖縄食を見直そう! 伝統的な沖縄食は( )や( )が豊富  
 血圧や体重の( )が期待できる



日本人の平均塩分摂取量は 12g程度で、沖縄は以外に少なく 9g前後です。しかし、沖縄に高血圧の人が少ないというデータはありません。つまり**血圧を低くするためには学会が目指す 6gが妥当**と考えます。食品の成分表示はナトリウムをグラム表示で書いてあることが多いと思います。それに 2.5 をかけると塩分含有量になります。※mg 表示なら 1000 で割ります。

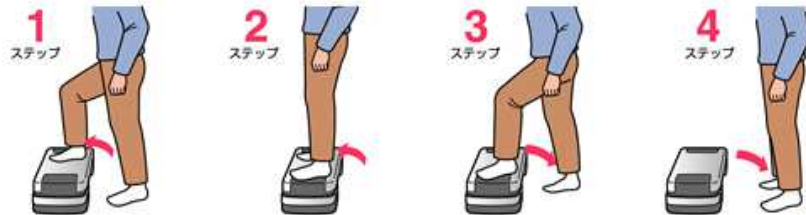
沖縄の人の血圧が上がっている理由としては上記の塩分だけではなく、肥満が大きな影響を及ぼしている可能性があります。脂分、肉類の取り過ぎに注意して、カリウム豊富な沖縄野菜(緑野菜)を積極的に食べましょう。

### 問題3

高血圧に有効なのは( )運動 「きつい」と感じない程度

1回 30~60分、1週間 3回以上 歩行(いつもの 1.5倍くらいのスピード)が基本!

運動療法は血圧を下げる効果があります。踏み台昇降ならテレビをみながらでも可能です。専用のステップは、スポーツ店などでも購入できます。足腰を鍛える効果もありますので、ご自身、ご家族(おじいちゃん、おばあちゃん)もご検討下さい。



### 問題4

飲酒は、1日( )合以内に ビールなら( )mL程度

タバコは 100害あって1利なし!

家庭血圧を記録していると、アルコールを飲むと血圧が下がることを自覚されると思います。適度なアルコールは血圧を下げる効果がありますが、過剰なアルコールはかえって血圧を上げることがわかっています。

※過剰なアルコール摂取は脳出血の頻度を増やします。

沖縄の男性には毎日泡盛 2-3合飲む人が多いのですが、これは過剰な量です。できるだけ1合以内を目安にし休肝日を週2日は心がけましょう。



### 回答

問題1、(水分)(血管)(130)(85)(生活習慣)

問題2、(6)(11.7)(2.54)(脂質)(ミネラル)(ビタミン)(安定)

問題3、(有酸素)

問題4、(1)(600)





# お知らせ



## 第 112 回 首里城下町クリニック 『地域むけ医療講演会』

日 時： 6 月 26 日(火) 19:00～

テーマ： 関節リウマチ ～目標達成に向けた治療～

講 師： 首里城下町クリニック 医師 比嘉 啓

どなたでもお聞きになれます。

その他クリニックに関しては HP をご覧ください <http://www.shuri-jc.jp>

## 首里城下町クリニック「働く人健康支援室」は、

## あなたの 相談窓口 です！

### 相談窓口

産業医は、あなたの職場と職場で働く方々の心とからだの健康を支援します。

★産業医・保健師による事業所訪問日を設定している事業所の職員は、お気軽に訪問日をご活用下さい。

★クリニック内の『働く人健康支援室』では保健師による健康相談を行っています。どなたでもどうぞ！事業所訪問などで不在の事もありますので、お電話の上、いらしてください。

★クリニック内で産業医との面談は診療の合間となりますが可能です。

事前にお電話くださり働く人健康支援室で“産業医との面談”とお話ください。診察や検査の必要がない限りは無料です。

★その他、電話やメール相談も随時行っています。



産業医・内科医  
高血圧が専門です  
田名 毅



保健師・産業カウンセラー  
認定産業看護師 田名彩子



保健師  
又吉雅代



認定産業看護師  
山城愛子

### 連絡先

首里城下町クリニック 働く人健康支援室  
098-885-5000

携帯 070-5814-0065 (田名彩子)  
メール [saiko@biscuit.ocn.ne.jp](mailto:saiko@biscuit.ocn.ne.jp)

プライバシーは守ります。  
お気軽にご利用下さい！