

たんぽぽ通信

Vol.15 2010年10月10日発行たんぽぽ薬局志木店

高血圧症の塩分対策



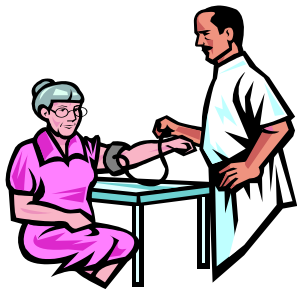
皆さまご存じの血圧ですが、最大血圧140mmHg/最小血圧90mmHg以上になると「高血圧症」と診断されます。高血圧症の方は全国で約3,000万人いると推定され、50歳以上の方では二人に一人が該当します。

高血圧の症状は頭痛やめまい、耳鳴りなどがありますが、本人は無自覚であることも少なくありません。高血圧が進むと動脈硬化、さらに狭心症、心筋梗塞、脳梗塞、腎不全といった重篤な病気にいたることがあります。

家庭血圧計で血圧を測る場合には、最低でも1～2分間は座り、安静にしてから測定します。トイレに行く前や入浴直後、食事や晩酌の直後は血圧の変動が大きいので、安静時の血圧とはなりませんのでご注意ください。

高血圧には、環境因子として食塩・運動不足・肥満・ストレスなどがあげられますが、高血圧の改善にもっとも効果的とされるのが、塩分摂取の制限です。

厚生労働省の示す基準塩分摂取量は1日8～10gですが、実際の日本人の平均塩分摂取量は1日12gと多めです。高血圧の人は1日当たり5～6g、高血圧予備軍は7～8gに控えるのが望ましいでしょう。



<調味料の塩分換算量>

塩分量5～6gとは、どのくらいの量なのでしょう。表にその目安を記載しましたので食生活の見直しの参考にしてください。

食塩	小さじ1杯 (5g)	塩分換算	5.0g
ソース	大さじ1杯 (16g)	塩分換算	1.3g
しょうゆ	大さじ1杯 (18g)	塩分換算	2.6g
みそ	大さじ1杯 (15g)	塩分換算	1.9g
トマトケチャップ	大さじ1杯 (18g)	塩分換算	0.6g
マヨネーズ	大さじ1杯 (14g)	塩分換算	0.3g

<食事から食塩を減らすためのひと工夫>

- 調味料を切り換える
味付けは塩やしょうゆをなるべく避けて、お酢、レモン、ハーブ、スパイスなどの調味料を利用することで減塩対策のひとつとなります。
- カリウムを多くとる
塩分を使うときは塩分を排泄させる作用のあるカリウムを含む食材（野菜、海藻、イモなど）を合わせて摂取しましょう。



たんぽぽ通信からのお知らせ

ご質問、ご意見などございましたら是非お近くのエトワームの調剤薬局にお立ちよりご相談ください。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

