

市民病院だより

高血圧を予防しよう

管理栄養士

岡本 百合子

日本では成人の24人に1人が高血圧と言われています。高血圧が続くと動脈硬化を引き起こし、心臓病や脳卒中などの合併症の要因となります。

高血圧には「本態性高血圧」と「二次性高血圧」の2つのタイプがあります。日本人に多いのは「本態性高血圧」です。これは、生まれつき血圧が高くなりやすい人が、食塩の摂り過ぎや肥満、アルコールの過剰摂取、運動不足など悪い生活習慣を続けることで高血圧となるもので、予防するためには食事の改善が必要になります。

塩分を控える

食塩を多く摂ると血液量が増えます。また、血管の収縮を高

め血管の抵抗を大きくし血圧を上昇させます。高血圧の人は塩分を1日6グラム未満にしましょう。

減塩のポイント

- ① 美味しい「天然だし」の風味を生かす。
- ② 酸味（酢や柑橘類）やスパイス（ごしょう・カレー粉など）を使い味にメリハリをつける。
- ③ 香味野菜（しその葉、生姜、ねぎ）を吸い物、薬味などに使う。また、和え物にごま・ピーナッツ・木の芽などを使い風味を出してうす味をカバーする。
- ④ 汁物はスープを残す。みそ汁は具たくさんにして食べるという感覚で、またお椀を小さくして量を減らす。
- ⑤ 漬物・汁物は1日1回にする。

また、肥満は心臓や内臓に負担をかけ血圧を上昇させます。肥満の人は体重を減らすと血圧も下がると言われています。

食事はゆっくりよく噛んで食べ過ぎない、3食以外のおやつの量を減らす、アルコールは1日の適量（日本酒なら1合、ビールなら大瓶1本、焼酎なら半合）を守る、適度な運動を行うなど生活習慣を見直し、適正な体重に近づけましょう。

減塩レシピ（塩分量0.5g）

白菜の中華風甘酢漬け 〈材料〉2人分

白菜 200g / 塩 1g / だし昆布 1g / ごま油 小さじ2
酢 大さじ3 / 砂糖 大さじ1.5 / 赤唐辛子（小口切り）少々

〈作り方〉

- ① 白菜は1.5cm幅のざく切りに、だし昆布は千切りにする。塩を振って強くもみ、しんなりしたらしっかり絞る。
- ② 鍋にごま油・酢・砂糖・赤唐辛子を入れ煮立て、唐辛子の香りが出て、砂糖が溶けたら火を止める。
- ③ 白菜を②で和え、2～3時間ほどおいて味をなじませて完成！



小児科だより

「けいれん」

突然、全身を震えさせるのが「けいれん」です。子どものけいれんは、ほとんどが5分以内で治まるので、慌てずに周りの危険な物を除き、横に寝かせて服を緩めてあげましょう。

5分以内に治まりケロツとしているときや、激しく泣いた後に起こる「泣き入りひきつけ」の場合はそれほど心配はいりませんが、念のために受診しましょう。けいれんが5分以上続くときや、意識が戻らないとき、何度もけいれんを繰り返すときは、救急車を呼んだほうが良いでしょう。



小児科が拡充しました

毎週木曜日の診療時間を19時まで（受付は18時30分まで）延長しています。

お知らせ

平成27年1月から毎週火曜日午前中に加え、第2・第4金曜日午前中にも糖尿病外来を行っています。予約制となりますので、受診を希望される方は事前にご連絡をお願いします。

【問合せ】小城市民病院 ☎ 73・2161 ホームページ・アドレス <http://www.city.ogi.lg.jp/hospital/>