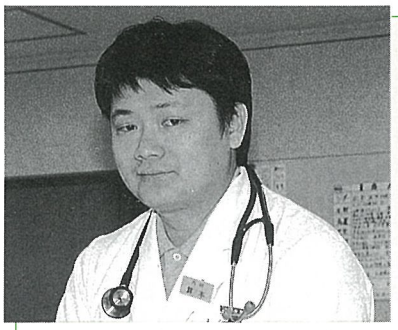
健康へのメッセージ　シリーズ⑲

薬を飲むよりも塩分制限を

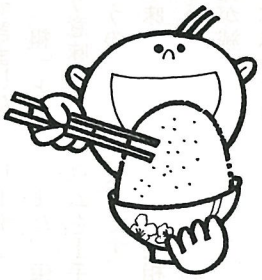
高血圧の治療・予防（まず家庭で出来ること）



東陽病院　**鈴木健士**医師

光町のみなさんこんにちは。前回は高血圧のからだに与えるいろいろな影響についてお話ししました。今回はその高血圧に対しご家庭でどのように対処し、また予防をしたらよいかお話したいと思います。

血圧が高いとわかった時にまず最初にするべきことはその人の生活習慣を血圧を下げるように改善することだと思います。日本人は外国の人に比べて塩分を多くとる民族のようです。塩とは一般に塩化ナトリウムのことで人間のからだには当然必要なものです。よく汗をたくさんかいたから塩分をしっかりとらないととか、塩分をとらないと力仕事が出来ないなどと言われるようです。たしかに汗には塩化ナトリウムが含まれていますし、多量の汗をかいた時には失った塩分を補充することは理にかなっています。しかし日本人が平均でとる食事中の塩分の量はその必要な量をはるかに上回っているようです。例えば寒い所に住んでいるエスキモー人は塩分摂取量が非常に少なく日本人の十分の一以下と言われています。しかし寒い北極で猟をしたりしているわけです。このことからも日本人の塩分摂取量が必ずしも必要な量でないことがおわかり頂けると思います。しかしいきなりエスキモー人と同じ塩分摂取量にしたら体がついていかないことも事実です。やはり塩分制限も〝ほどほど〟と言うことでしょうか。



具体的な塩分制限について説明するとまず塩分濃度の高い食品を減らすことだと思います。例えばお漬物は塩分の多い食品の代表です。まして漬物に醤油をかけるなどはもっての他です。その他にも塩辛やつくだ煮などは塩分が多いですから減らすべきでしょう。また食べる物を全体に薄味にすることも重要です。塩分の多い調味料としては醤油・味噌は代表格です。味付けにも一工夫して唐辛子やワサビなどの塩辛さとは違う味つけで醤油・味噌の使う量を減らす工夫をしてみてください。塩分をとらなくてもきっと満足のいく味が出来るはずです。麺類のおつゆはあまり飲まないようにしてください。塩分がいっぱいです。このようなちょっとした努力で高血圧をコントロールする糸口がつかめると思います。数字で言うとおそらく現在の農村部での平均的塩分摂取量は12～15ｇ／日程であると思われます。厚生省の指導する目標とすべき摂取量は10ｇ／日ですが、高血圧の患者さんは7ｇ／日を目標にしていただきたいと思います。つまり現在の約半分ということです。言うは易く行うは難しですが必ず出来るはずですので是非がんばってください。また若いうちから薄味に慣れておけば高血圧の予防にもなりますので一家でやってみてよいのでは、と思います。

ほんの森 ＝町立図書館＝

☎㉞3311

わたしがすすめる ☆あめふり

さとうわきこ　さく・え

〈こどものとも〉傑作集
福音館書店

図書館司書
おがたなおこ

梅雨の時期のあめふりが楽しくなるお話を紹介します。

ばばばあちゃんというゆかいで頼りになるおばあちゃんが、雨を降らせるいじわるなかみなり達をこらしめるため、家中のがらくたやまきなどをストーブと暖炉で燃やし、その火の中にたっぷりのこしょうと真っ赤な唐辛子の束を入れ、すごく辛くて、鼻がむずむずするような煙をたくさん作りました。そして、その煙をかみなりや雲にかがせると---------。

ばばばあちゃんの奇想天外な発想に驚かされるお話。

6月　ハイビジョンシアターのご案内

11日(日)　午前10時30分・午後1時30分上映
アニメーション映画「パリパリ伝説」

18日(日)　午前10時30分
西田敏行のネイチャリングスペシャル
午後1時30分
アニメーション映画「うしろの正面だあれ」

25日(日)　午前10時30分
ドキュメンタリー映画
「始皇帝」…覇王・中国に君臨す…
午後1時30分
アニメーション映画「バビル2世」

4月　来館日数　24日　　来館者数　14,242人　　図書貸出冊数　25,921冊