



東陽病院
内科医師

鈴木健士

健康ウォッチング

19

横芝町の皆さんこんにちは。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、また予防をしたらいいかお話ししたいと思います。

高血圧の治療

(まず家庭で出来ること)

血圧が高いとわかった時にまず最初にす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す。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。しかし寒い北極で獵をしたりしているわけでは、このことから日本人の塩分摂取量が必ずしも必要な量でないことが、おわかりいただけると思います。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け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つての他です。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・味噌の使用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つと満足のいく味が出来るはずですよ。麺類のおつゆはあまり飲まないようにしてください。塩分がいっぱいなんです。このようにならよつ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/日ほどであると思われれます。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/日を目標にしていきたいと思えます。つまり現在の約半分ということですよ。言うは易く行うは難いですが、必ず出来るはずですよ。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庭でやってみてよいのでは、と思えます。『すぐにお薬を飲むよりも先にまず塩分制限を！』

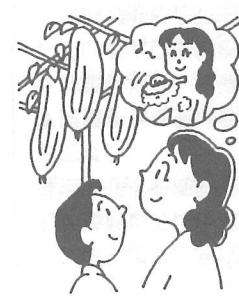
次回が高血圧の薬についてお話しします。



へちまを有効に使う

化粧水とタワシを作る

へちまといえ、化粧水の「へちま水」、お風呂で体を洗った後、食器洗いに使ったりする「へちまタワシ」を思い浮かべる方が多いのではないのでしょうか。



「へちま水」の作り方を紹介します。よく洗った一リットルの瓶を用意してください。へちまの勢いの盛んな八月下旬ごろ、茎の根元から七センチ前後を斜めに切断します。切り口を綿で包み、洗った瓶に差し込んで瓶の口を綿で詰めます。さらにアルミホイルで瓶の口を覆い、虫やゴミが入らないようにします。

へちま水は痛みやすいので、直射日光の当たらない場所を選び、瓶が倒れないように地中に埋めてください。一昼夜で、瓶にいっぱいへちま水がたまります。

へちま水はそのまま化粧水として使えますが、コーヒ用の紙フィルターでこして、より不純物を取り除きましよう。そして殺菌効果を上げるために、安息香

酸をへちま水一リットルに二グラム割合で入れます。保存は、冷蔵庫がいいでしょう。タワシを作るのは、へちまが黄みを帯びてくる九月下旬ごろです。収穫したへちまを容器の大きさに合わせて切つて入れ、水を入れて浮き上がらないように中ぶたをして、その上に重しをします。水は、毎日取り替えます。十日ほど漬けると表皮の色が変わり、割れて強い悪臭がしてきます。

こうなったら容器から取り出し、果肉や種を洗い流し、何度も何度もきれいになるまで手もみ洗いをしてください。きれいになったら、風通しのよい日陰で乾燥させましよう。水の取り替えを怠つたり、強い直射日光の下で乾かしたりすると、繊維が変色して品質も落ち、見た目もよくありません。