

上松川診療所ニュース 第15号

高血圧について

家庭での血圧を測ることによって様々な**病気の予防**に役立ったり、**病気の早期発見**に繋がったりすることがあります。今回は家庭血圧の大切さについてお話します。

● 白衣高血圧

家庭血圧、病院でだけ高血圧症状が出てしまう状態。白衣高血圧は、治療の必要はありません。診察時のストレスによって血圧が高くなってしまふと考えられているからです。しかし、ストレスで高血圧になる状況が続くと、将来持続性高血圧になってしまう可能性があるため、定期的に血圧を観察していく必要があります。

● 仮面高血圧

白衣高血圧は病院でだけ血圧が上昇する高血圧でしたが、仮面高血圧はこれとは逆で、病院で測定する血圧値は正常なのに、家庭や職場で血圧を測ってみると高血圧になっている病態です。起きる理由は様々あるため一概には言えませんが、家庭血圧の数値が重要なため、測定を継続し、自分の血圧の傾向を把握しましょう。

正しい血圧の測定の仕方

- ①朝晩各1回ずつが理想です。
- ②起床後1時間以内、活動し始める前に深呼吸してから血圧測定
トイレに行って一呼吸おいてから測定しても大丈夫です。
- ③入浴後は血圧値が低く出ますので、入浴した際は2時間は空けてから測定しましょう！



● 今月の一句 ● 『戦艦大和ノ最期』読了夏の星 石疼

昨年、新型コロナウイルスに感染したとき、療養期間を用いて『戦艦大和ノ最期』を読んだ。以前から何回か挑戦して果たせずにいた難物。大和の乗員であった吉田満が出撃から沈没、救助までの様子を淡々と文語・カタカナで表記している。圧倒的な文章の力。思うこと多々。読了後、茫々たる星空を茫々たる思いでみつめている心地があった。

「気になりませんか？ 動脈硬化の進行」

動脈硬化が進行すると、**脳梗塞 心筋梗塞 慢性腎不全 閉塞性動脈硬化症**など様々な病気を引き起こします。しかし、早期の検査で発見して動脈硬化に備えることでこれらの病気の発症を防いだり遅らせたりすることができます。

今回は **血圧脈波検査（バセラ）** のお話をします。血管の硬さや詰まりといった血管の状態を調べるために2つの項目を計測します。

1. 脈波(注1)の伝わる速さ

➔脈波は硬い血管の場合は速く、柔らかい血管の場合はゆっくり伝わる性質を利用することで、**動脈の硬さ**が分かります。

注1:心臓が血液を送り出す際に発生する動脈の内圧変化による血管伝導波のこと

2. 足の血圧差

➔通常は手よりも足の血圧が高いのですが、足に動脈硬化が起これば血管の内腔が詰まったり細くなったりすると、血圧比が逆転します。この手足の血圧比で**血管の詰まり具合**が分かります。

検査は、寝た状態で行い**検査時間は5分程度で、痛みを伴わない検査**です。生活習慣病等で通院中の方は、**保険診療(3割負担検査のみ約300円)**、その他の方は、**生協健診(組合員1,540円、一般2,200円)(各税込)**で受けることができます！

ご希望の際は、お気軽にスタッフまでご相談ください。

減塩



管理栄養士おすすめ減塩レシピ

具だくさんミネストローネ

-----材料(4人分)-----

ベーコン(ハムやウインナーでもOK) 4枚
玉ねぎ 小1個
人参 1/2本
キャベツ 2枚
じゃがいも 1個
枝豆(さやから出したもの)100g
大豆(水煮)100g
にんにく(チューブでもOK) 1かけ
オリーブオイル 大さじ1
トマト缶(カット) 1缶
水 600ml
砂糖 小さじ1
コンソメ 1個
こしょう 適量



※写真はイメージです

オススメ!ポイント

- ①野菜のうま味で塩分を補える
- ②具だくさんで満腹感がある
- ③スープの量で塩分を調整しやすい

～ 更に減塩のコツ! ～

トマト缶は食塩無添加タイプ、コンソメは減塩タイプを選ぶ！

-----作り方-----

- ①ハム、玉ねぎ、人参、キャベツ、じゃが芋はだいたい1cm角に切る。
- ②オリーブオイルを鍋に入れ、にんにくを炒め、①の具材を炒める。
- ③②に水とコンソメ、砂糖、大豆、枝豆を入れて中火で10分ほど煮る。
- ④トマト缶を入れて、さらに20分ほど煮、塩こしょうで味を調べてできあがり。

1人当たりの栄養価 エネルギー
192kcal
たんぱく質10.6g
脂質8.1g
炭水化物21g
食物繊維6.0g
塩分1.0g