

高血圧と塩分の関係



「塩分を取りすぎると血圧が高くなる」とよく言われます。秋田県は全国のなかでも、塩分摂取量がトップクラスです。なぜ、塩分の取りすぎは血圧を高くしてしまうのでしょうか？また、高血圧は体にどんな影響をもたらすのでしょうか？

高血圧はなぜよくないの？

高血圧は別名「サイレントキラー」と呼ばれるように、本人に自覚症状がないことが他の病気と大きく違う点です。自覚症状がなくとも、高血圧が原因となつて、血管がいたむことで、動脈硬化を起し、血管が詰まったり破れたりする重大な病気【脳卒中、心筋梗塞など】を引き起こしてしまふことがあります。今、日本人の亡くなる原因の三分の一を脳卒中と心筋梗塞が占めています。同様に血管に異常がおこる腎臓病を加えると、日本人の半数は血管の病気で亡くなるといえます。

高血圧が血管にダメージを与える理由

血管は体にとって、必要な物資を運搬する道、つまり、道路のよ

塩分をたくさん取っているのに血圧の低い人もいますけれど…

余分な塩分は腎臓で処理され、尿から排出されます。この塩分の

減塩のコシ

排泄機能には個人差があります。取りすぎた塩分をどんどん尿から出せる人もいれば、体にとってこみやすい人もいるということですから。体のためこみやすい人はそれだけ、高血圧になりやすいといえます。この違いを食塩感受性といいます。最近の遺伝子研究で、日本人は白人に比べて食塩感受性が高いことがはつきりしました。日本人は遺伝子の面でも、高血圧になりやすい民族なのです。

塩分の摂取を減らすためには、酢や香辛料をうまく利用する、みそ汁の具を増やして汁を減らす、ラーメンやうどんの汁を残す、はじめからしょうゆをかけるのではなく、つけしょうゆにする、だしのうまみを効かせるなどさまざまな方法があります。要するに「薄味に慣れる」ということです。薄味に慣れるには2週間程度かかるといわれます。2週間だけがんばるといっても薄味の食事を始めるのはいかがでしょうか？2週間たったころには、逆に濃い味付けを塩辛いと感ずるようになっていくでしょう。

お薬の話

減塩や、運動療法、心身のリラックスをはかるといった生活習慣を改善しても血圧が高いままの場合、お薬を飲むことになりまふ。お薬を飲んで、血圧を良好に保つことは、高血圧の先にある心臓病や、脳卒中の予防など多くの利点があります。

血圧の薬にはいくつかの種類がありますが、お薬によつては、降圧効果ばかりではなく、心臓や腎臓を保護する作用もあることが分かつてきました。このため、血圧があまり高くない方でも、お薬を飲んでいただくことがあります。

時々、「血圧のお薬は一生やめられ

ないのですか？」との質問をうけますが、ストレスの軽減、肥満の解消、バランスの良い食生活をするといった生活習慣の改善でお薬が不要になったり、量が減ったりしたケースもあります。けれども、血圧を良好に保つことには大きな利点があります。今、お薬を飲んでいる方は、あまり神経質にならず、医師の指示どおり服薬を続けください。

お薬を飲んでいる人にとつても、減塩は大事なことです。血圧の薬の中には、塩分摂取量が多いと効き目が落ちてしまうものもあります。今、特別血圧が高くない方でも、明日の健康のために減塩を始めることをお勧めします。

(本荘第一病院 大場陽子)

基準薬局リスト

大仙市

| | | |
|------------|---------------|-----------|
| 大曲調剤薬局 | ☎0187-66-2688 | ☎66-2918 |
| 大曲みよし薬局 | ☎0187-63-4440 | ☎63-4441 |
| オオミ薬局 | ☎0187-62-0322 | ☎62-7221 |
| おやま薬局 | ☎0187-62-7122 | ☎62-7123 |
| こまち調剤薬局 | ☎0187-86-0363 | ☎86-0364 |
| こまち調剤薬局太田店 | ☎0187-86-9070 | ☎86-9071 |
| 下山サカ工業局 | ☎0187-62-5110 | ☎62-6431 |
| 下山薬局黒瀬店 | ☎0187-63-2818 | ☎63-2813 |
| 下山薬局サンロード店 | ☎0187-62-0481 | ☎62-7083 |
| 下山薬局福住店 | ☎0187-63-8008 | ☎63-8007 |
| 下山薬局本店 | ☎0187-63-8011 | ☎62-6943 |
| 全快堂薬局 | ☎0187-74-3030 | ☎74-3033 |
| 仙北調剤薬局 | ☎0187-63-5880 | ☎63-5899 |
| たいよう薬局 | ☎0187-63-9200 | ☎63-9300 |
| 中央薬局 | ☎0187-63-2800 | ☎63-2801 |
| ならおか薬局 | ☎0187-74-2280 | ☎74-2280 |
| ヒカリ薬局 | ☎0187-86-5450 | ☎86-5460 |
| 日の出調剤薬局 | ☎0187-69-2300 | ☎69-2300 |
| 広小路薬局 | ☎0187-75-2233 | ☎75-2712 |
| 松田薬局 | ☎018-892-3051 | ☎892-3480 |
| みずほ薬局 | ☎0187-63-0350 | ☎63-0351 |
| 藤井薬局 | ☎0187-62-2458 | ☎62-2458 |
| 薬局すばる | ☎0187-65-4141 | ☎65-4500 |
| やまな薬局 | ☎0187-86-3330 | ☎86-3331 |

仙北市

| | | |
|----------|---------------|----------|
| くりや薬局 | ☎0187-43-0043 | ☎43-1143 |
| さくら薬局 | ☎0187-54-4187 | ☎54-4187 |
| 成田漢方堂薬局 | ☎0187-43-0010 | ☎43-1100 |
| 西木調剤薬局 | ☎0187-52-5757 | ☎52-5888 |
| ひまわり薬局 | ☎0187-44-3348 | ☎44-3340 |
| 薬局エール角館店 | ☎0187-52-1211 | ☎52-1210 |

仙北郡

| | | |
|---------|---------------|----------|
| 清水堂薬局 | ☎0187-84-0011 | ☎84-0411 |
| まひる薬局 | ☎0187-85-4000 | ☎85-4001 |
| 六郷さいた薬局 | ☎0187-84-2825 | ☎84-2820 |



お薬手帳

処方せん公文書の有効期限は処方日を含めて4日間です。

秋田県薬剤師会

秋田市千秋久保田町6-6 TEL.018-833-2334
E-mail info@akiyaku.or.jp
http://www.akiyaku.or.jp