

血圧が気になる人はまずは減塩から

血圧が高い状態を放置すると、脳卒中や心不全などが起こりやすくなります。高血圧の発症には生活習慣が関連していますが、中でも塩分のとりすぎは血圧を大きく左右することがわかっています。あなたは塩分、とりすぎていませんか。

減塩は脳卒中や心不全などの予防にも有効

塩分をとりすぎると血圧が上がるのはなぜでしょう。それには、ホメオスタシスという、私たちの体内環境を一定に保とうとする仕組みが関わっています。

塩分をとりすぎると、血液中の塩分濃度が上がります。そこで働くのがホメオスタシスで、血液中に水分を取り込むことで、上がった塩分濃度を一定にまで下げようとします。その結果、血液量が多くなり、血管にかかる圧(血圧)が高くなるのです。

逆にいえば、減塩を長く続ければ、血圧の上昇を抑えることができるということです。それだけでなく、減塩は降圧薬の効きをよくすることもわかっています。さらに、脳卒中や心不全、腎疾患などの発症リスクの低減にも役立ちます。

徐々に塩分を減らしていくのが継続のコツ

「日本人の食事摂取基準」(2020年版)では、成人の1日の食塩摂取の目標量は男性7.5g未満、女性6.5g未満となっています。高血圧の人はこれよりも低い6g未満が目標量です。しかし、実際の摂取量は、男性10.9g、女性9.3g(厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査」)と、目標量をかなり上回っています。

減塩の効果は長く続けてこそ得られます。そのため、急に減塩するのではなく、少しずつ塩分を減らしていき、舌を薄味に慣れさせることです。特に高齢者の場合、急に減塩すると脳梗塞を起こすおそれがあるので注意が必要です。

塩分を減らすのにおすすめなのが加工食品を控えること。ちくわやかまぼこなどの練り物、ハム、ソーセージ、魚の干物、漬物、つくだ煮などには、思いのほか塩分が多く含まれています。これらをとら

ないようにするだけでも食塩摂取量はかなり違ってきます。

しょうゆやソースなどの調味料から摂取する塩分を減らすこともポイントです。例えば食卓では容器から直接、料理にかけると必要以上に多く使いがち。適量を小皿に取るようにしましょう。

最近では、さまざまなおいしい減塩調味料や減塩食品が出ています。それらを上手に利用するのもよい方法です。

血圧降下に役立つ栄養素も積極的にとって

塩分を減らすとともに、血圧を下げる働きのある栄養素を積極的にとることも大切です。ナトリウムの排泄を促すカリウムや、血管の収縮を抑えるマグネシウムなどです。カリウムは昆布やほうれん草などに、マグネシウムは納豆や煮干しなどに多く含まれます。なお、カリウムの摂取については腎臓病の人は必ず医師に相談しましょう。

減塩についてわからないことがあれば薬剤師に気軽におたずねください。



イラストレーション: 堀 直子

クスリンです。

ご意見をお寄せください

読者アンケート

より良い紙面作りと、薬局のサービス向上のためにぜひご協力ください。
締め切りは、**6月5日**(当日消印有効)です。

回答方法 ハガキ、QRコード(またはURLからアクセス)いずれかの方法で一人さま1回限りとさせていただきます。

ハガキ

- Lifeを受け取った薬局の名称と所在地(例: ●●薬局 ●●店 ●●市)
- 薬局でイベントを行う場合、何に参加したいですか? (A.健康相談会 B.商品お話し会 C.骨密度などの測定会 D.運動体験会 E.オンラインによる健康セミナー F.その他 G.興味がない) ※複数選択可
- ①の薬局へのご意見・ご要望
- Lifeへのご意見・ご要望
- 郵便番号・住所 ⑥氏名 ⑦性別 ⑧年齢
- 電話番号 ⑩欲しい色の数字

※記入漏れや間違いがあるとプレゼントをお送りできない場合があります。

QRコード QRコードを読み取るか、<https://form.run/@Life-2022-05>にアクセスしてご回答ください。ご利用端末が対応していない場合はハガキでご回答ください。

○上記以外の方法での応募は受け付けておりません。

※あて先(切ってハガキに貼ることができます) 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-47-11 クラスAネットワーク Life5月号係

お知らせ

健康情報をWebでも
Lifeの姉妹サイト「class A ヘルシーライフクラブ」では、Lifeのバックナンバーをはじめ、旬の健康情報を配信しています。ぜひご覧ください。
<https://www.e-classa.net/>
class A ヘルシーライフクラブ 検索

〈健康脳クイズの答え〉
答えは、「ケンボウ」でした。

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ポ | イ | ス | テ | ネ |
| ス | ア | シ | ア | マ |
| ト | ツ | ウ | マ | キ |
| テ | シ | ゴ | ト | |
| ウ | キ | ワ | ウ | ニ |
| ク | イ | ト | | |

次号予告 6月号は「糖化」を特集します。どうぞ楽しみに。

薬剤師にご相談ください

お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方薬のご用がなくてもお気軽におこしください。

発行 株式会社クラスネットワーク 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-47-11
TEL:03-5778-9388 FAX:03-6368-5322 E-MAIL:info@t-classa.com

夏に備える! スキンケア

特集



■血圧が気になる人はまずは減塩から...4
折りたたみ日傘を60名様にプレゼント...4

●日傘や帽子で肌をガード
外出時には日傘やつばの広い帽子などを利用して、肌に直接紫外線が当たらない工夫を。紫外線は目にも影響して白内障の原因になります。サングラスやUVカットのメガネで目を守って。

●日焼け止めは塗り直しが重要
日焼け止めは汗などで流れ落ちると効果が低下。こまめに塗り直しましょう。
【顔に使用する場合】
下記の目安量を額、鼻の上、両頬、アゴに分けて置き、顔全体にムラなく塗り伸ばします。同じ量をさらにもう一度塗りましょう。

【腕や脚など広範囲に使用する場合】
容器から直接、直線状につけ、手のひらで伸ばします。このとき、らせんを描くようにするとムラなく塗れます。

●家の中でのうっかり日焼けに注意
波長の長いUV-Aはガラスを通過するので、家の中でも日当たりのよい場所で長時間過ごすとうっかり日焼けを起こす可能性があります。室内にいるときも日焼け止めを塗るなどの対策を。

夏が来る前にスキンケアを見直そう
私たちの肌は常にチリやホコリ、菌やウイルスなどにさらされています。夏には紫外線という強い刺激もプラス。夏が来る前にスキンケアを見直して、肌の健康を保ちましょう。

3つの対策で肌健やか
夏も健やかな肌を保ち続けるには、「紫外線」「適切な肌の潤い」「摩擦」の3つの対策が必要です。それぞれの正しい対策法をしっかりと押さえたら、早速実践していきましょう。

対策 正しい知識で紫外線対策

紫外線はすでに強くなり始めています。今から対策を講じましょう。

●UV-A、UV-B、UV-Cの3種類

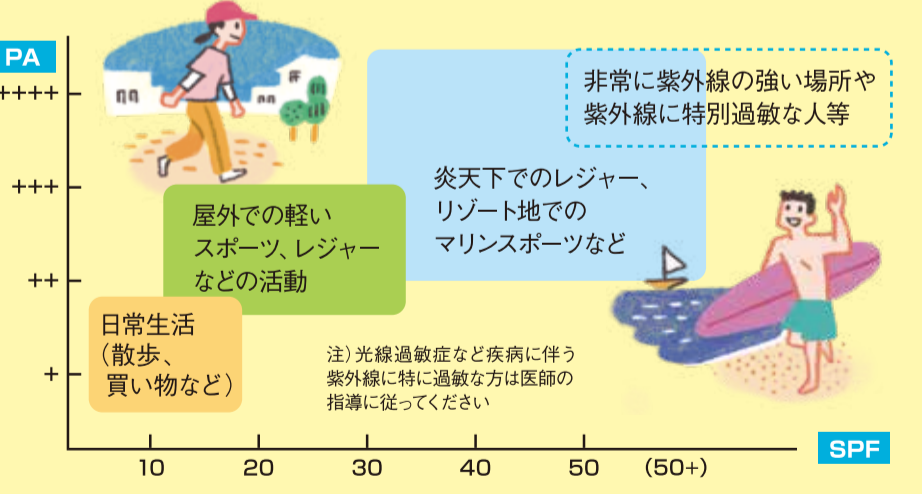
紫外線は波長によってUV-A、UV-B、UV-Cの3種類に分けられます。UV-Aは深部にまで到達して肌を黒くし、UV-Bは表皮にしか届きませんが、赤くなる日焼けを起こします。UV-Cは通常、地上に届きません。

●肌老化の原因の多くは紫外線

肌老化には、加齢に伴う自然老化と、紫外線によって起こる光老化があります。特に光老化の影響は大きく、紫外線を浴びた量が多ければ多いほど肌老化が進むといわれています。

●日焼け止めの選び方

日焼け止めには、UV-A防止効果を示すPA値と、UV-B防止効果を示すSPF値が表示されています。一般的に、効果が高いほど肌への負担が大きくなります。シーンに合わせて選びましょう。



紫外線はビタミンDを生成

皮膚に存在する7-デヒドロコレステロールという脂質が紫外線を吸収すると、構造変化して活性型のビタミンDとなり、骨の形成を助けます。ビタミンDの生成に必要な紫外線の照射時間を下記のサイト*で知ることができます。

*ビタミンD生成・红斑紫外線量情報 | 国立環境研究所 地球環境研究センター
https://dbr.cger.nies.go.jp/dataset/uv_vitaminD/ja/mobile/index.html

イラストレーション: 堀々ちえ

