

わが家で血圧管理 高血圧を予防しましょう！



本号では、前号に引き続き、高血圧を予防するために食品との関係について考えてみたいと思います。

食塩の摂りすぎは高血圧につながる？

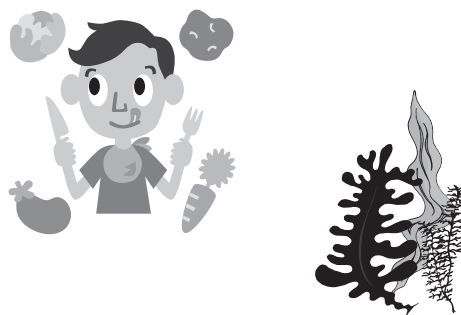
わたしたちのからだにとって、食塩を摂ることが必要なのか否か、どちらなのでしょう。その答えは、日常生活の中で、大量の汗を掻いたりすることがなければ、海草などの食品に含まれているので、あえて食塩を摂る必要はありません。しかし現実には、私たちは、味噌汁や漬物など食塩を含んだ料理を食べています。ただ、食べた人すべてが高血圧になるとは限りません。大量に食塩を含んだ料理を習慣的に食べている人は、高血圧になる危険が高くなります。一方、食塩を摂ったときに、遺伝が原因でからだに不要な食塩を尿として出す処理能力がない人がいて、そのような人は高血圧になりやすいことがわかっています。これは、前号で示しました高血圧の種類の本態性高血圧の原因のひとつになります。

食塩が高血圧につながるしくみは、次のとおりです。食塩を必要以上に摂取した後、血液に入ると、尿としてからだの外に十分に排泄できないために、血液中に多くの食塩が残る状態になります。その結果、血管の細胞中に、食塩が入り込みます。細胞の内には食塩は不要なので、再度、細胞の外に出そうとします。尿として排泄されない食塩がどんどん溜まると、食塩が細胞の内から外へ出す仕組みが遂に壊れ、結果として血管自体が硬くなっていき、血圧が上昇してくることになります。



高血圧と食品の関係について

食塩が高血圧につながることは上述で説明しました。その他に、からだの中では、摂取された食塩とバランスをとっているカリウムという成分があります。このカリウムを含む食品は、果物・野菜・海草などに多く由来しています。これは、カリウムが細胞の余分な食塩を細胞内から外へ引き出す役割をしています。よって、果物・野菜・海草などの摂取不足は、高血圧につながるということがわかっています。



高血圧を予防するための食品の選択をしよう

既に、高血圧の治療をしている方は、医療機関の指導のもと、必ず食事療法を守って、適切な食品の選択を行うようにしてください。血圧が高くなってきたという方は、その原因がなにであるかをきちんと把握した上で、食塩の摂取が原因である場合は、食塩の摂取をできるだけ少なく、果物・野菜・海草などカリウムを含んだ食品をきちんと選択できるようにしましょう。

