

血圧を安定させる3つの生活改善

大阪大学医学部教授
医学博士 萩原俊男

冬の突然死を未然に防ぐために、血圧を安定させる3つの生活改善の方法を紹介する。

* 月別突然死の発生件数

12月と1月は突然死が急激に増える。これは血圧と大いに関係がある。
高血圧は、サイレントキラーといわれている。すなわち、突然やってくる

高血圧が及ぼす影響

高血圧- >血管障害---> 脳卒中 (脳出血、脳梗塞、くも膜下出血)
心臓病 (狭心症、心筋梗塞、心不全)
腎不全 (腎不全)

[質問]

高齢者になると多少血圧が高い方が良いと聞いたことがあるんですが、どうなのでしょう？

[回答]

年をとるにつれて血管が老化して来るので、絶対ダメ。高齢者でも血圧は低い方がよい。
加齢により血管柔軟度は低くなって来る。もろくなる。若ければ300までは耐えられる。

WHO(世界保健機関)/ISH(国際高血圧学会)による 収縮期血圧 拡張期血圧

理想血圧	120---80
正常血圧	130---85
正常高値血圧	140---90
軽症高血圧	160---100
中等度高血圧	180---110'

* 冬の突然死を未然に防ぐため、血圧を安定させるポイントは3つ。

ポイント -----血管を柔軟にする

ポイント -----脂肪を燃焼させる。

ポイント ---ストレスをとる。(緊張や冬の寒さも含まれる)

1 血管を柔軟にする

* 最新情報：ジャガイモには、血管を柔軟にする“葉酸”や塩分を排泄する“カリウム”が多く含まれ、さらに血圧を安定させる“クコアミン”が、豊富に含まれていることが確認された。(2005年7月BBCより)

* 血圧を安定させるジャガイモに多く含まれている健康成分

- カリウム 塩分を排泄する
- 葉酸 血管を柔軟にする
- ビタミンC 抗酸化作用
- クコアミン 血圧下降作用
-

* 血管を柔軟にするジャガイモを調理の前に2日間冷蔵庫で冷やすと、ビタミンCの量が39.8から冷蔵2日後に48.7(mg/100g)に増えることが判った。

ジャガイモは丸ごと蒸して、ワサビをつけて食べる。

塩分を避けるため、香辛料のワサビがよい。香辛料は身体をリラックスさせる。

1日1個食べる(中位のものを)

[質問]

私は低血圧なのですが、減塩した方がいいですか？

[回答]

低血圧の人は極端な減塩は必要ないが、年とともに上がってくるので気をつける。

塩分を摂ると血液の量が増え、血圧も上がる。

* 塩の摂取と血圧との関係

塩分を摂ると、水分が増えて血圧が上がる。さらに血管を縮めてしまう。細胞内にカルシウムが入り、筋肉が収縮する。それによりまた血圧が上がる。食塩の摂取が多いと血液の量が増え、血管がもろくなる。

* 血圧を安定させる食材

長ネギ、白菜、タマネギ、キャベツ、小松菜、ホウレン草、ジャガイモ、ニンジン、サツマイモ、クワイ、レンコン、ゴボウ、ダイコン

2 脂肪を燃焼させる

[質問]

冬の午前中は寒くてあまり動く気がしない。これって血圧にいいですか？悪いですか？

[回答]

体を動かさないのは血圧に悪い。(脂肪が溜まりやすい)

寒い時に急激な運動は悪いけど、少しでも良いから運動はコンスタントにするとよい。

* 新情報：大豆蛋白食品による血圧上昇を招く脂肪の燃焼効果は、高血圧傾向の人ほど高かった。
(大阪大学大学院)

* 大豆タンパク食品

トウフ、おから、油揚げ、納豆のうち、朝食で納豆を食べるのが一番よい。

* 何故大豆タンパクがいいのか？

肥満、糖尿、高脂血症などのメタボリックシンドロームは、内臓脂肪の蓄積が悪いことから起きるが、これを減らす働きがあるのが、大豆タンパクである。“アディポネクチン”というのが脂肪細胞から出る善玉ホルモンであるが、大豆タンパク質の摂取によりアディポネクチンの産生量が多くなる。

最近、納豆に、“ニコチアミン”という物質があることが判り、動物実験で血圧降下作用があることが認められた。

なお、納豆は卵白と一緒に食べると更に良い。

卵白ペプチドにより血液サラサラ効果が発揮できる。

血液凝固率の比較

卵白ペプチドを加えず	: 76%
卵白ペプチドを 5mg 与える	: 36%
卵白ペプチドを 10mg 与える	: 15%

[注意] ワーファリンを服用されている方は抗凝結効果が損なわれてしまうので、納豆の摂取については必ず医師と相談されたい。

3 ストレスをとる

血圧を安定させる生活習慣

寒さによるストレスを取り、血圧上昇を抑えるには噛む行為をするとよい。

スルメが良い

寒さストレスを改善するスルメは、レモン汁をつけて焼いて食べるとよい。

これを、1日 15g 摂ると効果的

お勧めは、レモン汁漬けスルメ焼き

スルメはマグネシウムとタウリンが多いが、マグネシウムの吸収を更に良くするのは、レモン汁がよい。 マグネシウムは血圧を下げる働きがある。