



## 正常高値血圧と診断され安心していませんか？

### ■生活習慣改善で正常血圧に

正常高値血圧という言葉を知ったことがありますか？「正常高値血圧」とは、収縮期血圧が130〜139mmHg（水銀柱）、拡張期血圧が85〜89mmHgの範囲を指します。高血圧とは言われませんが、さまざまな生活習慣病の引き金になる高血圧の予備軍です。血圧値は、年齢とともに上昇し、60歳以上では男女とも二人に一人が高血圧です。高血圧は自覚症状がほとんどなく、長期間放置しておくこと、心血管系に強い負担がかかることで動脈硬化が進行します。その結果、脳出血、脳梗塞、心不全、狭心症、心筋梗塞、腎不全などの症状を引き起こし、

生命にかかわる事態は免れても、生活の質が著しく低下することにもなりかねません。

健康診断や人間ドックで「高血圧」と診断され、適切な治療と生活指導を受ける人がいる一方で、「正常高値血圧」と診断され、なんとなく安心して

いる人も少なくありません。「正常高値血圧」の人は、男性では20歳代から、女性では40歳代から増え始めます。正常高値血圧の人は、加齢とともに高血圧になる率が高く、高血圧予備軍と考えられます。しかし、生活習慣の改善で正常血圧に戻すことや、高血圧を予防することは可能です。

- ① 塩の摂取は極力減らそう
- 高血圧予防の生活習慣改善
- ② 野菜・果物を積極的に摂取を
- ③ 適正体重を維持しよう
- ④ アルコールは適量範囲で
- ⑤ コレステロール・飽和脂肪酸の摂取を控えよう
- ⑥ 適度な運動を続けよう
- ⑦ 禁煙しよう

日本高血圧学会では1日6〜7g未満をすすめています。しょうゆや塩の代わりにシウガや柑橘類の汁を上手に利用したり、だしを濃くつて、その食品の持ち味を楽しむよう心がけましょう。

② 野菜・果物を積極的に摂取を 野菜や果物などには、ナトリウムが豊富にあります。これらの食品が不足しないように心掛けましょう。ただし、果物の食べすぎは肥満のもとにもなるので気を付けましょう。

③ 適正体重を維持しよう あなたのウエストはどのくらいありますか。男性は85cm、女性は90cm以上なら、上半身肥満があると考えると、生活習慣を振り返ってみましょう。

④ アルコールは適量範囲で 日本酒ならば1合以下が望ましい分量のようです。

⑤ コレステロール・飽和脂肪酸の摂取を控えよう 牛肉・豚肉、その加工品（ハム・ベーコンなど）・スナック

ク菓子・バター・卵・チョコレート・砂糖が入った洋風の菓子類・外食・加工食品などは、コレステロールを上げる作用がある食品といわれています。

芋、豆、野菜、海草、きのこなどが不足しないようにして、和風を中心とした食事に努めましょう。

⑥ 適度な運動を続けよう 重いものを持ち上げや綱引きなどの筋肉を緊張させる運動は、収縮期の血圧を上昇させるので避けましょう。

⑦ 禁煙しよう 喫煙している人が、禁煙することはなかなか難しいようです。しかし、喫煙は動脈硬化の大きな原因の一つです。タバコのコチンは交感神経を刺激し、抹消血管の収縮と血圧の上昇を招きます。健康のため、今年こそ、禁煙に取り組んでみましょう。これらの点に注意し、高血圧を予防して、いきいきと豊かな人生を過ごしましょう。

## 戸籍上の年齢は75歳 骨密度年齢は20歳



後藤 四六さん

牛窓町健康フェスタでの骨密度検査のデータを見て、驚きと同時に、「やった！」と思わず声が出ました。それこそ、人間だれしも20歳が最高で、年とともに骨密度というのは下がっていくのが

普通なのに、私の場合は20歳、最高時に逆戻りをしているのです。建物には柱や鉄筋で強度が決まり、人間も体に張り巡らしている骨の強さが大事です。人はみな年とともに骨がもろくなり、ささいなことでも寝たきりになりかねません。特に女性は男性に比べ、閉経期ごろからもろくなるといわれています。それだけに、女性の中老年の方は男性以上に食生活や運動の分野で頑張っ

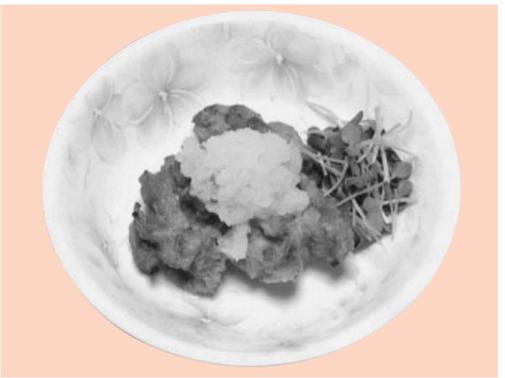
てほしいと思います。私自身は還暦前から「人生普通なのに、私の場合は20歳、最高時に逆戻りをしているのです。」が私の信条で何事にも挑戦しています。例えば、玄米食を始め、39年、テレビ体操は21年になります。中高年の皆さんに元気で長寿を全うしていただくため、100歳以上元気で生きよう会（百上会）のお世話をさせていただいておられます。私は自分の体力気力からみて、精神年齢は50歳ぐらいと思っています。

74歳の時に検査した私の血管年齢は48歳でした。この若さの原因は、第1に120歳まで元気で長寿を全うしようという目標がある。第2に人のため、世のために働くことが好きである。第3に自己の体力づくり。第4にプラス思考で取り越し苦労をしないこと。ということですが、紙面の関係で細々としたことは書けません。

これらに関する質問は、気軽にお電話ください。

後藤 四六さん  
牛窓町牛窓 4799-7  
☎ 34-5258

## 旬の ごちそう



### 【カキのしぐれあえ】

#### ●材料(分量:5人分)

カキ…………… 300g	サラダ油…………… 適宜
(A)	貝割れ…………… 1/2パック
しょうゆ…………… 大さじ2	大根…………… 200g
砂糖…………… 小さじ1/2	(C)
みりん…………… 大さじ2	レモン汁…………… 大さじ1/2
卵…………… 1個	酢…………… 小さじ1
(B)	
かたくり粉…………… 大さじ2	
小麦粉…………… 大さじ3	

#### ●作り方

- ①カキを塩水でふり洗い(A)につけておく。
- ②①と溶いた卵を混ぜる。
- ③(B)のかたくり粉、小麦粉を②にまぶし、油で揚げる。
- ④おろした大根と(C)を合わせて③にかける。
- ⑤根を落とし、2〜3cmに切った貝割れを④に添える。

#### 市栄養委員会副会長 河崎 富加さん (牛窓町牛窓)

カキはスタミナ不足の解消といわれるとおり、栄養豊富で「海のミルク」として知られています。

