

Health tips

# 健康のツボ

秋号

Vol.83

Autumn 2019



株式会社 福岡保健企画

今月の  
ツボ

高血圧について

## 「唐津くんち」(佐賀県唐津市)

毎年11月2,3,4日に開催される唐津神社の秋季例大祭で唐津最大の行事です。「くんち」とは「供日」とも書き、収穫感謝の意が込められているお祭りです。最大の見どころは、勇壮で華麗な14台の曳山(ひきやま)です。漆と和紙を材料とした乾漆技法でつくり、外側に金箔・銀箔等で細工を施しています。

サブメイン

大腸がん ..... p4

Q&A

血圧について ..... p6

トピックス

原水爆禁止世界大会2019  
国民平和行進 ..... p7

薬局紹介

うぐいす薬局 ..... p8

福岡保健

検索

<https://www.fhkph.co.jp/>



# 高血圧について

## 高血圧とは…

血圧とは、心臓から送り出された血液が血管に与える圧力の事です。血圧には心臓が縮んでいるときの「収縮期血圧(最高血圧)」と、心臓が拡張しているときの「拡張期血圧(最低血圧)」の2つあります。どちらかが基準をこえると「高血圧」とよばれます。

140/90 をどちらかが超えると高血圧

### 高血圧の診断基準

診察室血圧 140/90 mmHg  
家庭血圧 135/85 mmHg

降圧目標は以下の通りです。

診察室血圧	130/80 mmHg未満
家庭血圧	125/75 mmHg未満
75歳未満の成人	130/80 mmHg未満
糖尿病患者	130/80 mmHg未満
慢性腎臓病患者	130/80 mmHg未満
75歳以上の高齢者	140/90 mmHg未満
抗血栓服用中患者	130/80 mmHg未満



血圧が高い状態が続くと、血管に常に負担がかかるため、血管の内壁が傷ついたり、柔軟性がなくなり動脈硬化が起こりやすくなります。動脈硬化は、心筋梗塞や脳梗塞、脳出血など、重症化しやすい病気を引き起こすことがあります。

## 高血圧の原因

日本人の多くは「本態性高血圧」といわれています。遺伝的に高血圧になりやすい体質の人が、肥満やアルコールの摂取、運動不足や塩分のとり過ぎなどの生活習慣の乱れによって心臓や血管に負担をあたえ高血圧を引き起こすと考えられています。

### ① 食塩のとりすぎ



食塩(塩化ナトリウム)をとり過ぎると、血液中にナトリウムがたまり、ナトリウム濃度を調節しようと水分をたくわえ血液量が増えてしまい、血管の壁にかかる抵抗が高くなり、血圧を上昇させます。



### ② 肥満



肥満は高血圧の大きな危険因子であることが明らかになっています。特に、内臓脂肪型肥満は血圧上昇と関連が深く、減量すると血圧が下がるという報告があります。また、心臓から送られる血液の量は体重に比例して増加するため、肥満は心臓にも負担がかかります。動脈硬化にも悪影響があります。

### ③ ストレス



ストレスは血圧を一時的に上昇させます。ストレスが繰り返されると、交感神経の緊張状態が続いて血管は収縮し、血圧は高い状態を維持するようになります。

### ④ 飲酒



過度の飲酒は血圧を上昇させます。血管の収縮反応が高まるほか、心臓の拍動を早める交感神経の活動、腎臓からマグネシウムやカルシウムが失われるためなどと考えられています。

### ⑤ 喫煙



喫煙は血圧を上げる作用があります。さらに動脈硬化も進行させるので、狭心症や心筋梗塞のリスクも高まります。

## まずは取り組もう減塩目標!

高血圧の治療においては食塩制限が重要で、日本高血圧学会は1日6g未満を推奨しています。食塩と高血圧はよく相関しており、食塩摂取量が非常に少ない地域では高血圧の人はみられず、加齢に伴う血圧上昇もほとんどないことが示されています。食塩制限は正常血圧の人にとっても、高血圧の予防のために意義が大きいと考えられます。日本では塩分の摂取がまだ多く、現在日本人男性は10.9g、女性は9.2gの食塩を毎日摂取していると言われています。

高血圧の方の食塩  
1日6g未満

## 塩分を多く含む食品

梅干し1個(10g) …… 2.2g	いかの塩辛 大さじ1 …… 1.4g	たくあん6切れ(60g) …… 2.6g
ラーメン1杯 …… 5~7g	キムチ(50g) …… 1.1g	ロースハム2枚(40g) …… 1.0g
アジの干物1枚(80g) …… 1.6g	昆布の佃煮(20g) …… 1.5g	ウインナー3本(45g) …… 0.9g
塩さけ1枚(90g) …… 5~6g	焼きちくわ1本(100g) …… 2.1g	

## 塩分を減らすコツ

- 塩分を摂りすぎないように、ラーメン等種類のスープは飲まずに残す。
- 醤油やソースを使用する際はかけるのではなく、ちよつとずつつけるようにする。

味付けを工夫する

- 塩の代わりに酢やレモン・カボスなど酸味を利用する
- かつお、こんぶ、椎茸などの出汁のきいた味付けにしてみる
- ごまやくるみなどの香ばしさで塩分量を減らす

## 香辛料等を利用する



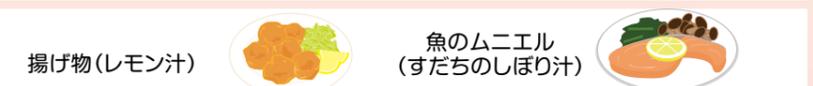
## 酸味を利用する



## 香りを利用する



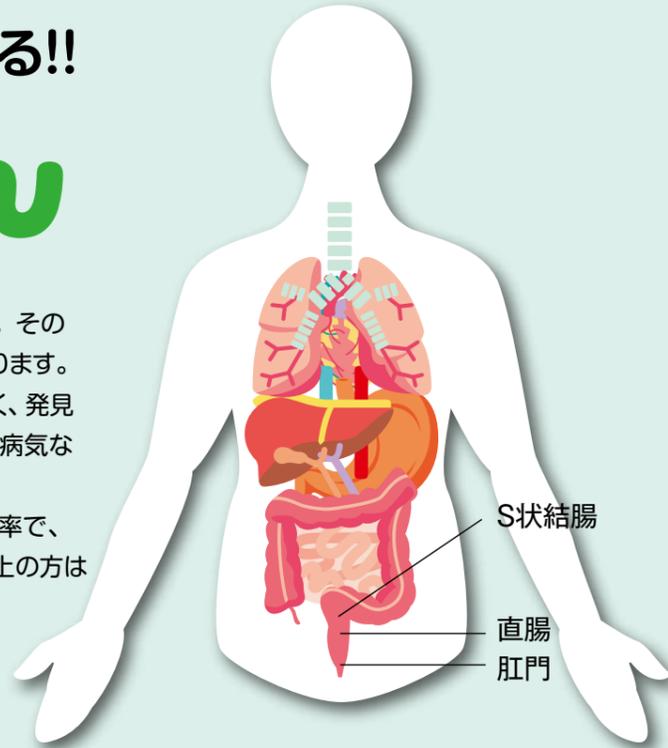
## 油を利用する



# 早期発見がカギをにぎる!! 大腸がん

日本人の死因で、もっとも多い病気はがんです。その中でも大腸がんは、臓器別の死者数で上位に入ります。なぜなら早期の段階では症状を自覚することがなく、発見が遅れるからです。しかし、大腸がんが治りにくい病気なのかというと、そうではありません。

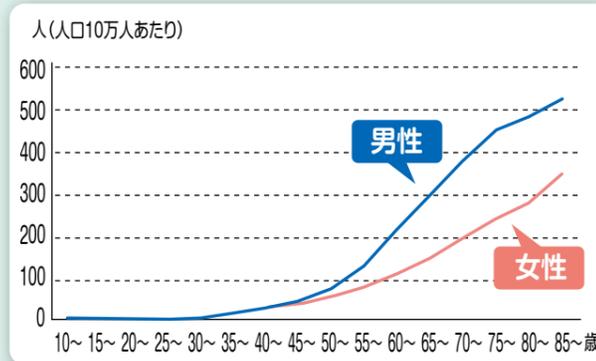
大腸がんは、早期の段階で治療を行えば高い確率で、治療ができます。早期に発見するために、40歳以上の方は定期的に検診を受けることが勧められます。



## 大腸がんとは

大腸がんは、長さ約2mの大腸（結腸・直腸・肛門）に発生するがんで、日本人はS状結腸と直腸にがんができやすいといわれています。大腸がんにかかる割合は、50歳代から増加し始め、高齢になるほど高くなります。大腸がんの罹患率、死亡率はともに男性では女性の約2倍と高く、結腸がんより直腸がんにおいて男女差が大きい傾向にあります。

大腸がんの年齢別罹患率 (2014年)



(データ: 国立がん研究センターがん対策情報センター)

## 大腸がんの原因

大腸がんの発症には、遺伝的要因や炎症性の腸疾患も危険因子とされていますが、生活習慣も関わっています。多くの場合、食生活や飲酒、喫煙などの原因があります。また、最近では、活性酸素の増加が大腸がんの発症にもつながることがわかってきました。

活性酸素とは体内に入り体を酸化させる物質=体をサビさせてしまう原因物質です。不規則な生活習慣だけでなく、イライラなどからくるストレスが活性酸素を一層増加させてしまいます。

これらを予防するにはバランスのよい食事、適度な運動など規則正しい生活を送ることが大切です。

ストレスをためず、  
バランスのよい食事と  
適度な運動を



## 大腸がんの症状

早期の大腸がんの場合、自覚症状はほとんどありません。大腸のどの部分に、どの程度のがんができるかによって異なりますが、多い症状として以下のようなものがあります。

大腸がんの症状として多いのが血便ですが、がんだとは思わず、同じく血便が出る痔だと思い込んでしまう方は少なくありません。大腸がんは、見つけるのが早ければ早いほど、完全に治る可能性が高くなります。

## こんな症状がでたら要注意

- 血便
- 下血
- 腹痛
- 貧血
- 下痢と便秘の繰り返し
- 便が残る感じ
- おなかが張る
- 原因不明の体重減少
- 便が細いなど



血便が出たら消化器科や胃腸科、肛門科などで、できるだけ早く診てもらいましょう。

## 大腸がんを防ぐには

大腸がんの発症は、運動や食事など、日頃の生活習慣と関連があると考えられています。

## 運動

高血圧や糖尿病など、多くの生活習慣病の原因となる肥満は、大腸がんのリスクを高めることも知られています。運動は肥満の予防や解消に有効であり、ほぼ確実に大腸がんのリスクを下げるとされています。

### 運動不足の方は...

まずは歩く距離を増やし、エスカレーターのかわりに階段を使うなど、日常の運動の量を増やすことから心がけましょう。



## 食事

野菜や果物の摂取は、大腸がんのリスクを下げるという研究結果もあり、積極的に野菜・果物を食べることが勧められています。反対に、大腸がんのリスクを高めてしまう食品として考えられているのが、赤身肉(牛肉、豚肉、羊肉など)や加工肉(ハム、ソーセージ、ベーコンなど)などの肉類です。お酒は多くの病気との関連が知られていますが、大腸がんの予防の観点からも、飲みすぎは禁物です。

### 食物繊維の多い食物

- 野菜類
- 果物
- いも類
- 海草
- きのこ類
- 豆類



大腸がんはゆっくり進行するので、早期発見ができれば、完治させることが可能です。発症には遺伝的要因もかわるため、祖父母・両親・兄弟にがん患者がいる方や、40代以上の方は必ず検診を受けましょう。

**大腸がん検診の定期的な受診で大腸がんの死亡リスクが60~80%減ります**

平成16年度厚生労働省がん研究助成金「がん検診の適切な方法とその評価法の確立に関する研究」班「有効性評価に基づく大腸がん検診ガイドライン」

## 血圧について Q & A

**Q** 血圧はいつ測ればいいのか？

**A** 朝、晩の1日2回が理想



血圧は、常に一定の値を示すわけではありません。1日の中でも時間帯において変化していきます。また、運動やストレス、気温などによっても上がったり、下がったりします。一般的に朝起きると血圧が上がり始め、日中の活動期に血圧が高く、夜になるにつれて下がってくる場合が多いと言われています。緊張したり、歩いてきた直後だったりすると、普段より高い値が出る場合があります。中には医師や看護師の白衣をただけで血圧が上がってしまう方もおられ、「白衣高血圧」と呼ばれることもあります。ですから、自分の普段の血圧を知っておくために、家庭で決まった時間に血圧を測ることを習慣にしましょう。朝は、起床後1時間以内、排尿後、座位で1～2分間の安静後、服薬前、朝食前に測りましょう。晩は、就寝前、座位で1～2分間の安静後に測りましょう。測る時は、会話を交わさず、静かな環境で測りましょう。毎日同じ条件で測るのがポイントです。

**Q** ナトリウムを下げる食品ってあるの？

**A** カリウムがあります



カリウムが豊富に含まれている食品は、リンゴ・オレンジ・バナナや、ほうれん草・里芋・枝豆・たけのこ・じゃがいも・人参などの果物や野菜が挙げられます。但し、腎機能が既に低下している人は、カリウムを過剰に摂取すると高カリウム血症を招く恐れがあります。また、肥満の人や糖尿病の人は果物に含まれる果糖を取りすぎるとよくありませんので、事前に専門医にご相談することをお勧めします。

**Q** 家庭で使う血圧計どれがいいですか？

**A** 一般的には上腕に巻くものが最も正確



自動血圧計は薬局、家電販売店などで購入できます。いくつか種類があり、上腕に巻くもの、手首に巻くもの、指に巻くもの、などがあります。一般的には上腕に巻くものが最も正確とされ、日本高血圧学会も勧めています。また、スイッチが操作しやすい、表示された数字が読みやすい、カフ（腕などに巻く布の部分）が巻きやすい、など、実際に操作して自分にとって一番使いやすいものを選びましょう。

**Q** 症状なし！治療しなくても平気！？

**A** 症状がなくても、治療は必要です

高血圧の自覚症状として、頭痛、めまい、耳鳴りなどがあげられますが、高血圧であっても、これといって決まった症状は出ないこともあります。しかし、症状がないからといってそのままにしていると、高い圧力をいつも受けている血管が傷んでいきます。一番怖いのは、脳の血管が障害を受けて脳卒中を引き起こしたり、心臓の血管が障害を受けて心筋梗塞、さらには心不全へと進展したりすることです。このように自覚症状のないまま、しかし確実に悪化して、ある日突然生命をおびやかすことがあるため、高血圧は別名「サイレントキラー（静かな暗殺者）」とも呼ばれます。

おくすりに関する悩みや、ご質問は・・・

あなたのかかりつけ薬局の薬剤師に、お気軽にご相談ください

## 原水爆禁止世界大会2019長崎大会

8月7日(水)～9日(金)

今年度は門脇薬剤師が参加しました！！

事前の交流集会では今まで全く知らなかったようなことばかりで、自分がいかに無知かということを感じ知らされましたが、講義やディスカッションを通してその中でも自分たちにできることについて議論を深めることができました。

世界大会では開会式・閉会式ともに会場の熱気に圧倒され、壇上で演説をする人々の平和への願いがひしひしと伝わってきました。

核兵器の廃絶の実現は市民一人一人の行動なくしてはありえないということを何度も口にされ、自分たちにできるような、署名・選挙での意思表示が大切なだとわかりました。



## 国民平和大行進

7月23日(火)



2019年7月23日国民平和大行進。東区役所～千鳥橋病院までの道のりを黒岩、勝山、成川が歩きました。

「核兵器のない平和で公正な世界を実現しよう」をスローガンに、平和を願い一歩一歩皆さんと共に歩みを進めました。

## 9.9平和行動

9月9日(月)



9月9日の「憲法9条を守ろう！9条の日宣伝行動」に参加しました。



# 薬局紹介 うぐいす薬局

〒811-2111  
 福岡県糟屋郡須恵町新原232-11  
 TEL 092-932-4800 FAX 092-932-4901  
 uguisu@fhkph.co.jp

どなたでも参加できます!!

「健康講座・健康相談会」を月に1回開催しています。毎月開催案内を窓口にて配布しています。



安河内 麻衣 (事務員)    熊谷 歩 (事務員)    柴戸 裕美 (薬剤師)    田端 晃一 (薬局長)



うぐいす薬局は、JR新原駅から徒歩3分。須恵診療所の隣にあります。平成30年12月に健康サポート薬局を取得しました。厚生労働省が定める一定基準を満たしている薬局として、かかりつけ薬剤師・薬局の機能に加えて、市販薬や健康食品に関することはもちろん、介護や薬剤訪問などに関することまで、なんでも気軽に相談できる薬局です。地域住民のみなさまの健康を総合的に担う「健康サポート薬局」として、その機能を果たしていきます。どうぞ、お気軽にお越しください。



## (株)福岡保健企画のネットワーク

