



なるほど！医療講座

著：串間市民病院 内科医師
藤原 利成
ふじ わら とし なり

高血圧に対する食養

串

間が秋月高鍋藩の飛び地であつた時代、塩と飛び魚の干物がこの地の名産だったとか。塩町や塩屋原の地名は当時の塩田の名残だと知りました。今でもおいしい塩が作られていますね。利用させていただいています。今回はその塩に関連した病気、高血圧の食養についてお話させていただきます。

高血圧の原因はさまざまです。ホルモン（内分泌）の病気や腎臓の病気でも高血圧になります。けれど、大半は明らかな原因のない高血圧です。これを本態性高血圧症といいます。細い動脈の緊張こう進によって起こると推測されています。

「血圧の薬を飲み始めたら一生飲まないといけない！」そう思っている方がいらっしゃるのでは？ 確かに長期間、薬を飲んでいらっしゃる方がたくさんいらっしゃいます。しかし、薬の量を減らす、または止めることができる可能性もあります。

そもそも血圧が極端に高い場合を除き、最初からあまり薬は使いません。まずは、食事療法・肥満改善です。高血圧に対する食養の大柱は、(1)減塩、(2)肥満予防の2つです。

塩分は人間が生きていく上で必須です。欠乏するとだるさやけいれん、ひどくなると意識障害を起こします。高血圧の治療のために推奨される量は1日6g（6000mg）程度です。

6gの目安は塩大さじ2分の1、または塩小さじ1としようゆ小さじ2弱です。これを1日の食事の中で分けます。ちなみによく商品裏面にナトリウム量（mg）が表示されていますが、ナトリウム量≡塩量ではなく、ナトリウム量×2.5倍≡塩量となります。

また、腎臓に病気がなければ、カリウムの摂取も高血圧の治療に効果的です。なぜ効果的なのかというと、カリウムは体内の塩分の排出を促進するからです。串間の名産である甘藷もカリウムを豊富に含む食物です。しかし、そればかりでは糖分過剰となる恐れがあります。わかめ、ホウレン草、かつお、バナナなどほかにカリウムを多く含む食物があります。それらをバランスよく食べた方が効果的です。

高血圧に対する食養のもう1本の大柱は肥満予防です。大切なことは、コレステロールなどの脂質摂取を抑えることです。しかし、人間の舌はもともと脂質をおいしいと感じるようになっています。それは脂質が高カロリーで、生きていく上で有利な栄養源だからかもしれません。食べ物が少ない時代はそれでよかったのですが、今はその脂質が肥満・高血圧・生活習慣病を招き、欧米でも社会問題になっています。

まず、調理にはコレステロールの体内沈着を防ぐ不飽和脂肪酸を多く

含む植物油を使用した方が無難です。オレイン酸、リノール酸やα-リノレン酸などがあります。具体的には、エクストラバージンオリーブオイル、グレープシードオイル、カナダ産キャノーラ油（心障害となるエルカ酸が少ない）が特にお勧めです。

しかし、いくら植物油でも、古くなると酸化して体に良くない飽和脂肪酸に変化してしまいます。新鮮な植物油を使うようにしてください。タンパク質についても動物性タンパク質の過食はコレステロール増加の原因になります。血や肉となるタンパク源は、大豆製品を中心とした植物性タンパク質が肥満予防になります。

さらに、しいたけや海藻類はコレステロールを低下させる作用があります。串間産のものを直売店で見かけます。胃腸の病気がなければ積極的に摂取しましょう。ただし塩昆布やつくで煮は塩分が多いので要注意です。以上が高血圧の食養です。すべてを実施する必要はありません。心の片隅に置いておくだけでいいのです。それが、健康で長生きをする食養の第一歩になります。

もっと詳しく食事内容を聞きたいという方は、串間市民病院内科にお問い合わせてください。決められた日に専門知識、指導経験が豊富な管理栄養士の先生が食事指導、相談に応じてくれますので。

学校へ行こう

運動会に向けてみんなで練習中。



地域とともに、家庭とともに、子どもを育てる

学校、家庭、地域が一体となり、輝く有明っ子を育てます。

今回紹介するのは串間市立有明小学校（東嘉太郎校長）。全校児童95人、職員17人の明るくて、元気の良い子どもたちのいる学校です。

スペシャルあいさつ

有明小学校では、「スペシャルあいさつ」に取り組んでいます。これは「おはようございます」だけでなく、「今日一日がんばりましょう」などの一言をあいさつに付け加える活動です。このあいさつは学校の中だけでなく地域でも実践。地域の方も、児童からのあいさつを楽しみにして、あいさつを通じて、児童と地域がつながっています。

朝の始まりは標語から

児童たちは登校時に、毎月の標語を大きな声で読み上げて校舎に入ります。標語は毎月、PTAの方々で作っていて、保護者も一体となった教育に取り組

んでいます。

地域と協働の学校づくり

地域の皆さんの協力も欠かせません。お米作りなどの農業体験やウミガメの保護活動などの体験教育のほか、学校の花壇づくりやテストの丸付けボランティアなどの活動でも、地域の高齢者や保護者の方々が、積極的に協力しています。

学校と地域を結びつけている地域支援コーディネーターも配置。学校からの要望をもとに地域と相談し、授業や活動を手助けしてくれる人を探してくれるのです。

地域を大切に作る児童を

東校長は、「有明小学校の児童は、みんな元気が良くて、あいさつもすばらしい。ふるさとを大切に、志を高く持つよう育ててほしい」と話してくれました。

歴史ある学校です



百周年記念の碑

有明小学校は今年で創立116年目を迎える歴史ある学校です。その設立は、明治25年の松山尋常小学校にさかのぼります。その後、合併により串間市が誕生したときに、有明小学校となりました。まさに串間市の歴史とともに歩んできた学校です。平成4年3月に、創立百周年を迎え、百周年記念の碑が作られました。この石碑に刻まれた「すすんで勉強することも、すすんできたえる子ども、すすんで良い行いをする子ども」の精神をこれからも有明小学校の児童たちは引き継いでいきます。