

# 新ひだか町立病院コラム Vol. 60

## 毎日の食事で出来る、優しい高血圧対策

三石国保病院管理栄養士の鈴木によるコラムも、今回が最終回となりました。これまでお目通しくださり、ありがとうございました。

高血圧予防といえば「減塩」が基本ですが、なかなか実践する気になれないという方も少なくないのではないのでしょうか。そこで今回は、2025年8月に約6年ぶりに改訂された「高血圧管理・治療ガイドライン」で新たに推奨された考え方である「排塩」についてご紹介します。

排塩とは、カリウムを多く含む食品を意識して摂取することで、塩分の排出を促す方法です。カリウムは、野菜やきのこ、果物、海藻、いも類、大豆製品、牛乳などに多く含まれています。こうした食品を日々の食事に取り入れることが、排塩につながります。

令和5年国民健康・栄養調査によると、20歳以上の1日あたりの野菜摂取量の平均は、目標とされている350グラムよりも約100グラム少なく、目標量を満たしている人の割合は3割にも満たない状況です。普段の食事を振り返ると、カリウムを十分に摂れていない方も多いのではないのでしょうか。

例えば、みそ汁やめん類、鍋物にニラやほうれん草、きのこ類をたっぷり加えたり、飲み物を1日1回だけ牛乳や豆乳に替えたり、果物を毎日取り入れたりすることでも、カリウム摂取量を増やすことができます。なお、排塩はすべての方に適しているわけではありません。腎臓病などによりカリウム制限が必要な場合がありますので、気になる方は必ず主治医にご相談ください。

これまでのコラムが、皆さまの健康づくりの一助となれば幸いです。



## 院長のつぶやき

院長の土田です。

鈴木管理栄養士には、2年間にわたり外来や入院患者様への栄養指導をはじめ、地域における栄養指導などに尽力いただきました。今回のコラムは、その最終回として、高血圧対策についてのお話です。

高血圧対策の基本は、まずは食事から運動などの生活習慣に注意が必要なのは言うまでもありません。特に減塩を意識することや、カリウムを適切に摂取することが、取り組みの第一歩となります。

今回のお話を、少しでも日常生活に取り入れながら過ごしていただければ幸いです。それでも血圧が下がらない場合には、外来で内服治療を受け入れていただくことも、健康寿命を延ばすには大切な選択肢となります。一般的なクリニックでも循環器内科に限らず、処方検討や定期的な検査を行っているところは多くあります。外来では、「一度薬を飲み始めたら一生飲み続けなさいといけませんか」といった声を耳にしますが、生活習慣の改善や運動、食事の見直しによって血圧が下がり、内服量を減らせる方もいます。降圧剤の内服は、血管の状態を少しでも良好に保ち、心疾患や脳卒中、慢性腎臓病の進行を防ぐことにつながると考え、継続して治療を行っています。

医師と相談しながら、ご自身に合った方法で健康を守っていきましょう。