

# アイリス TOPICS

参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。



## ❖ 高血圧が引き起こす病気 ❖

### 脳卒中

高血圧によって最もリスクが高くなるのが脳卒中です。収縮期血圧(最高血圧)が10mmHg上昇すると、男性で20%、女性で15%脳卒中のリスクが高くなります。脳卒中は、命が助かって運動障害や言語障害が残りやすく、長期のリハビリが必要になることも少なくありません。

### 心筋梗塞・狭心症など

高血圧は、心疾患のリスクも高めます。特に、男性の場合は影響が大きく、収縮期血圧が10mmHg高くなると、心筋梗塞や狭心症の危険度が約15%も増加します。

### 慢性腎臓病

血圧が高いと腎臓にも大きな負担がかかり、血中のナトリウムなどの排泄がうまくいかずさらに血圧が上昇するという悪循環を起しやすくなります。慢性腎臓病を起こすと、脳卒中や心筋梗塞による死亡率も高くなることがわかっています。

## ❖ 高血圧とは? ❖

私たちの血圧は、ちょっとしたこと(体を動かす、寒さを感じるなど)で上昇します。高血圧とは、こうした一時的な血圧上昇とは違い、安静状態での血圧が、慢性的に正常値よりも高い状態をいいます。高血圧になると、血管に常に負担がかかるため、血管の内壁が傷ついたり、柔軟性がなくなったりして、動脈硬化を起しやすくなります。

高血圧は、放置していると怖い病気ですが、その一方で自覚しやすい病気とも言えます。

痛みなどの症状がなくても、健康診断や家庭での血圧測定によって判断できるからです。血圧が高めであることがわかったら早めに受診し、治療を必要とする高血圧なのか、原因は何か、などについて知ることが大切です。

一般に血圧は、高齢になるほど高くなる傾向があります。しかし日本では3、40代の比較的若い世代でもすでに約半数が高血圧の状態です。しかもこの世代の場合、80~90%もの人が治療を受けていません。若い世代は食生活の改善など生活習慣を見直すことで血圧を下げやすいので、早めに受診して医師の指導を受けるようにしましょう。



暑い日が続いていますが、みなさんしっかりと食事を摂っていますか? 「食欲がない」という方も多いのではないのでしょうか。そんな時におすすめなのがクエン酸です。クエン酸を摂って元気に夏を過ごしましょう。

## ● クエン酸とは? <

梅干や柑橘類などに含まれる酸味成分、それが「クエン酸」です。クエン酸を摂取することで、体の中にある疲労物質である乳酸を除去したりできにくくしてくれるため、**疲労回復効果**があるとされています。また、クエン酸を摂ると、酸っぱさによって唾液や胃液の分泌が促されるため、**食欲を増進**させる効果も期待できます。

## ● クエン酸を多く含む食材 >

レモン・みかん・グレープフルーツなどの柑橘類。いちご、桃、キウイフルーツ、メロンなどの果物。梅干、黒酢など。



## ● 摂取のポイント <

### 数回に分けて摂取する

クエン酸は一度にたくさん摂取しても、時間が経つと体外に排出されてしまうため、こまめに補給しましょう。1日の目安量は2~5gです。

### 生のまま摂取する

クエン酸は熱に弱く、水に溶けやすいため、なるべく加熱せずに摂取しましょう。

### ビタミンB1と一緒に

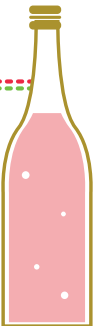
豚肉、うなぎ、大豆などに多く含まれているビタミンB1と一緒に摂ることで、効率の良いエネルギー産生ができると言われています。

サラダや魚にレモン汁をかけたり、果物を食後のデザートに取り入れて、上手にクエン酸を摂取しましょう。柑橘類の酸味が苦手な方にはジュースもおすすめです。

## ● 黒酢もおすすめ! <

## ビネップル黒酢

手軽に摂ることができ、種類も豊富ということで、飲む黒酢が話題になっています。そのまま飲むのはもちろん、ヨーグルトにかけたり、炭酸で割ったりしてもおいしくいただくことができます。当薬局でも「ビネップル フルーツ黒酢飲料」を取り扱っておりますのでぜひお試しください! クエン酸パワーで暑い夏を乗り切りましょう!



食事に関するご相談を当薬局の栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。