

高血圧注意報発令中

● 問い合わせ 保健医療課健康支援室
 ☎ 53・2111 (内線261・266)

いよいよ冬の到来です。皆さんは血圧の管理をどうしていますか。寒くなると血管が収縮しやすくなり、さらに運動不足も加わって、血圧も高くなりがちです。そこで今回は、血圧と運動の関連について考えてみましょう。

(図1)

生活習慣のアンケート	市	県	国
1回30分以上の運動習慣のある人 (週2回以上1年以上実施)	35.2%	37.3%	41.4%
歩行速度が速い人 (同年代と比較して)	45.7%	47.7%	48.6%

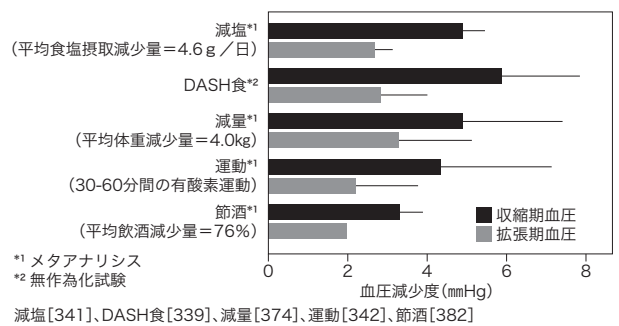
【運動習慣は?】

平成26年度の特定健診のアンケートでは、1日30分以上の運動習慣のある市民は35・2%で、国・県より低いことがわかりました(図1)。また、歩行速度が速いと答えた人も45・7%と国・県より低いことがわかりました。

【有酸素運動の効果】

運動にはウォーキングなどの有酸素運動と重量挙げなどの無酸素運動がありますが、健康のためには有酸素運動がお勧めです。有酸素運動では、汗やホルモンの働きによる利尿作用により、体内の水分量を調節しナトリウムの排泄を促します。長期にわたり続けることにより、筋肉にたくさんの酸素や栄養を運ぶために血管が広がったり、血圧を上げようと働く交感神経の緊張が緩和されたりして血圧が下がっていきます。(図2)

(図2) 生活習慣修正による降圧の程度



【間に合います】

いづくになっても運動の効果はあります。また各地区でさまざまな運動教室が実施されています。一人で運動するのが苦手な人も仲間がいると継続できますので、ぜひ参加しましょう。

しかし、血圧が高い人が、いきなりランニングなど体に負担のかかる運動をすることはお勧めできません。
 また、重症の高血圧の人、労作性狭心症や心不全、重症の眼底網膜病変などを合併している人は、主治医と相談しましょう。

高血圧予防のレシピ第4弾

今回の高血圧予防のレシピは、食生活改善推進員協議会の太矢友子さんにご紹介してもらいます。

材料(4人分)

- ・ほうれん草 …… 80グラム
- ・もやし …… 120グラム
- ・人参 …… 40グラム
- ・ツナ缶 …… 32グラム
- ・焼き海苔 …… 2グラム
- ・酢 …… 大さじ1/2
- ・しょう油 …… 大さじ1/2弱



野菜の海苔酢和え

食べやすい酸味の減塩メニューです。カリウムたっぷりの焼き海苔とほうれん草で塩分排泄にも期待できますよ。



太矢友子さん

作り方

- ① 人参は3cm長さの千切りにする。
- ② ほうれん草、もやし、人参はゆでて冷水にとって冷ます。ほうれん草は、2~3cmのザク切りにする。
- ③ ボウルに野菜と汁気を切ったツナを入れ、調味料で和える。
- ④ ③に焼き海苔を加え、全体を混ぜる。