

# 琉球大学学術リポジトリ

## 高血圧症と食餌療法

メタデータ	言語: 出版者: 琉球大学農家政学部 公開日: 2011-05-24 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 尚, 弘子 メールアドレス: 所属:
URL	<a href="http://hdl.handle.net/20.500.12000/19913">http://hdl.handle.net/20.500.12000/19913</a>

# 高血圧症と食餌療法

高血圧、脳卒中、老人病等と最近では本や新聞紙上ばかりでなく一般の日常会話の中にさえさかんにとりあげられるようになって来ました。よく私達は血圧、血圧と口にしますが、血圧とはどういふものでしょうか？。その意味は動脈の内圧と云うことです。動脈の内圧というのは、私どもの体の中を流れる血液、つまり心臓から押し出されて動脈血管を流れる血液の圧力で、この圧力によつて血液は循環しているのです。

(健) (康) (な) (人) (の) ( ) (血) (は)

心臓が収縮するたびに動脈は脈を打つて、一つの脈ごとに血圧のあたりさがりがあるのです。そしてその一番高いところを収縮期血圧又は最高血圧といひ、低いところを拡張期血圧又は最低血圧とよんでおります。

健康な大人の血圧は、安静にしている時に最高血圧が水銀柱の高さで一〇一—一三〇ミリ、最低血圧が七〇—八〇ミリです。年齢別にみますと、二〇代では最高血圧が一三〇ミリまで、三〇代ならば一四〇ミリまで、四〇代ならば一四五ミリまで五〇代でも常に一五〇ミリ以下ならば正常範囲であるといえます。

しかしながら血圧は必ずしも固定したものではありません。安静時と運動時、あるいは体の位置、たとえば臥位と立位というようなことでも変化しますし、又入浴や食事、精神状態等によつても多少異なつてくるものです。そこで日により時間により血圧

は動揺するということを十分心得た上で、自分の血圧を知るようにしなければなりません。

(高) (血) (圧) (は) (ど) (う) (し) (て) (起) (る) (か)

この病気を起す原因は色々あるでしょうが、その主なものとして、

- 1、暴飲暴食
  - 2、肥満と心身の過勞
  - 3、腎臓や副腎などの異常からくるもの
  - 4、遺伝によるもの
  - 5、妊娠によるもの
  - 6、血管や神経等の病気によるもの
- 等があげられます。

(症) (状)

高血圧の症状はほとんど自覚しないで偶然に発見されることもあります。頭痛、めまい、肩こり、不眠等が一般的なものとしていえます。高血圧があまりに長く続きますと、腎臓に障害があらわれ、又尿にたん白質があらわれたり、心臓が弱つたり、脳出血を起したりします。

(高) (血) (圧) (に) (は) (ど) (ん) (な) (注) (意) (を)

この病気で食事に注意を払うばかりでなく、生活全体をあらためる必要があります。

まず最初に過勞をさけ、あまり神経質にならないということ。よく高血圧の人は、一寸の体のだるさをも気にしたり又食事について極度に神経

をとがらせたり致しますが、このようなことはかえつて害になるばかりです。規則正しい生活の中で正しい食餌療法を行なうということが大切ですよ。

(食) (餌) (に) (つ) (い) (て)

高血圧症はよく肥満症の方に多くみられるといわれていますが、高血圧の方で体重の重過ぎる方はまず最初に標準体重を目標にやせる方法をとる事です。標準体重とは、普通大人の場合身長(センチメートル)から一〇五を引いた数の一〇パーセント内外とされています。例えば身長一六〇センチの方ですと、一〇五をひいて五五キログラムが最もよく、その一〇パーセント内外、つまり、五〇から六〇キログラムが標準体重ということになります。

やせる方法としては

- 1、主食をへらすこと—これ迄の調査によりまずと、白米飯を多くたべ、副食を少なく、塩からい物を多くいただいている地方に高血圧者が多くみられ、一方、野菜、芋類、果物、魚肉類、牛乳、卵、等をよくいただいている地方ではとても少ないといわれています。又お米の御飯を三食いただかずに麵類、パン、芋類等を混ぜる事も大切です。

- 2、脂肪分をへらすこと—油つこい肉や魚等をいただかないように気をつけます。又動物性の脂肪(牛脂、豚脂等)をひかえて、なるべく植物油(天ぷら油、サラダオイル、ゴマ油等)を用いるように致します。

- 3、お菓子類を少なくすること—こつてりしたケーキや、あまいものをひかえめにします。

(七頁へつづく)

