

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, Sho, Hiroko メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/20.500.12000/19913

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して、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—油っ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)

第三表

品名	西センチ長	枝数	開花始	成熟期	粒色	粒ヘン色	収量指数	摘	要
青ヒグ	一一、八	二、三四	五月	六月	淡緑	暗かつ色	九六	肥沃地及び遅播に適す	
新豊	一一、〇	二、四四	五月	六月	淡黄	淡かつ色	七九	品質最上	
ナチベ	二九、〇	二、五四	五月	六月	淡黄	淡かつ色	一〇五	樹勢強く瘠地に適す	
低アング	二〇、〇	三、六四	五月	六月	淡黄	かつ色	一〇〇	豊凶の差少なく土質を選ばない	
高アング	二四、五	三、〇四	五月	六月	淡黄白	暗かつ色	九七	前種に似て早播に適す	

第四表 播種期と収量(中央農研所)

種播期	一月	二月	三月	三月
成熟期	一月一〇日	二月一〇日	三月一〇日	三月一〇日
歩取	五月二四日	六月七日	六月二〇日	七月七日
歩合	二九	六四	九〇	一〇〇
層歩	六一	六	五	七

注、八重山では低アング一月中旬(小寒)、小浜種十二月下旬(冬至)が適期

(二頁からつづき)

4、野菜類、果物、牛乳や卵等なるべく多くとるようにします。このように四つのごとに十分注意して、肥満している時はこれをやせさせ、又栄養が悪い場合にはこれに栄養を与えて、いずれも標準の体重にすることが大切です。標準体重にした後は、次のことに注意して、正しい食餌療法を行ないましょう。

イ、食塩—日本人は日常食塩を必要以上にいたでているのです。食塩を多くとりますと血液の量がふえて、血圧が高くなりますので塩から、塩こぶ、つけ物等は絶体にさけましょう。

ロ、魚肉類、卵、牛乳等はいただいた方が望ましい、よく高血圧の時には、肉類をひかえめにした方がよいと申しますが、むしろ動物性のたん白質、魚肉類、卵、牛乳等いわゆる良質のたん白質は血管を強くする為にも必要です。脂肪分の少ない魚肉類をいただくようにします。魚類ではなるべく塩分の少ないものが望ましい

のようですが、沖繩では淡水魚より海のお魚が豊富です。その中でも脂肪の少ないのをえらびます。例えば、アジ、タイ、イカ、エビ、むしかまぼこ等は、脂肪が少なく、イワシ、サケ、サンマ、サバ、魚のかんづめ類等は脂肪が多いものです。ハ、野菜類や果物はこれから春にかけて沖繩では豊富に出回りますので毎日たつぷりいただくことが大切です。

調理上の注意と致しまして、なるべく塩、味噌、醬油等で煮込まないで、かるくゆでるか又は蒸し、いただく時に塩をふりかけるようにします。出来ればビタミン類の豊富な新鮮で清潔な、生野菜をサラダにしたいたくと理想的です。ニ、お食事は何時も腹八分、過食は禁物です。ホ、刺げき物(酒、たばこ、からし、こしょう、わさび、濃いお茶やコーヒー等)はさげましょう。

このように高血圧は短期間で簡単に治療の出来る病気ではありませんので気長に療養致しましょう。(尚 弘 子)

市町村有、部落有、私有共この項目に属します。これらのことが実現されましたら、土地は肥料木によつて肥え、又林木の生産による収入の増加は、皆様方のプラスになるだけでなく琉球全体の経済面のみならず国土保全の上からも非常なプラスになるであろうことを確信いたします。

とても種子としての生産力が高いようである。これは子実を生産する土地の影響が貯蔵養分の多少の他に化学的成分にも現われるためだと考えられている。よつて採種地は大粒生産の土地を選ぶべきである。一般に粘質が強く湿気はやや多い肥沃な土地に生産された子実が種子として最適とされている。採種圃は普通栽培よりもやや薄播とし、病株とくにモザイク病株を抜き取る。なお大豆は自家授精をするから自然雑種のおそれがほとんどないのは採種上の利点である。採種圃の肥培管理には特に注意すると共に播種から収穫調製に至るまで他種の混入を防ぐよう努める。

(四頁からつづき)

大豆は連作するとよくないから採種圃は勿論作付畑は輪作するように注意する。四年輪作によつて三七%の増収をしたという成績もある。(新垣 眞保)

(3) 災害跡地及び伐採跡地の未立木地もすみやかに計画を立て、植栽すること、(約一一、〇〇〇ヘクタール)

最後にこの小文をまとめるにあたって、農学科池原先生、畜産学科渡嘉敷すい宝先生から各種資料や有益な御教示を頂きました。付記して感謝の意を表します。(砂川 季昭)

以上のごときは官有を除外してのべましたが、どうぞ計画性のある原野の利用、つまり合理的な植樹(肥料木あるいは有用樹種の)を実行して下さい。