

# 医療ルネサンス No6745

# 1/5 高血圧のいま

## 栄養指導 減塩の励みに



安永さん(右)の栄養指導を受ける舟川さん(北九州市の製鉄記念八幡病院で)

「このままだと人工透析になっちゃいますよ」

2014年2月、製鉄記

念八幡病院(北九州市)の

診察室。福岡県の会社員舟

川勝二さん(56)は、険し

い表情の主治医から告げら

れると、ドキッとして思わ

ずつばをのみこんだ。

舟川さんは30歳代から糖

尿病で血圧も高く、毎月通

院している。この日の診察

で、糖尿病の合併症である

腎症が悪化していた。

糖尿病の患者は、脳卒中

や心臓病につながる動脈硬

化が進みややすい。動脈硬化

の原因となる高血圧も抱え

る人は、なおさら気をつけ

る必要がある。

舟川さんの血圧は最高

(収縮期)が140と糖尿

病患者の目標を超えてい

た。糖尿病だから甘い物

は我慢していたが、カップ

ラーメンの汁を飲んだり柿

の種などしょっぱ

いお菓子を食べた

りと、塩分を取り

過ぎる傾向にあっ

た。

舟川さんは妻と

実母との3人暮らし。

社会人になっ

て一人暮らしを始

めた長男もいる。

安永さん(右)の栄養

指導を受ける舟川

さん(北九州市の製

鉄記念八幡病院で)

### 高血圧の治療目標

|       | 最高    | 最低                               |
|-------|-------|----------------------------------|
| 74歳まで | 140未満 | かつ90未満                           |
| 75歳以上 | 150未満 | かつ90未満<br>(様子を見て下げられれば)<br>140未満 |
| 糖尿病患者 | 130未満 | かつ80未満                           |

診察室血圧で。家庭血圧の場合、-5が目安 ※日本高血圧学会の指針を基に作成

「まだまだ仕事をしたい。元気でいて、いつか孫を抱きたい」。これまで以上に治療をする決意をした。主治医から勧められたのは、栄養指導を受けることだった。

栄養指導は、食生活を見直すために院内で行われている。担当の管理栄養士・安永勝代さんはまず、舟川さんの尿に含まれる塩分を調べた。厚生労働省は、1日にと

ってもよい塩分は男性8g未満、女性7g未満としている。ところが舟川さんは13gと大幅に超えていた。安永さんは「麺類の汁は残す」「塩ガケやハムは避ける」など塩分の多い食品を減らすことを助言。外食の時刻と内容を記録するように求めた。安永さんは「記録することで食生活を振り返り、減塩を意識できるようにするのが狙い」と語る。栄養指導を毎月受けると、塩分が1日6g台の日もあり、血圧は最高130と目標近くまで下がった。糖尿病の悪化も防いでいる。舟川さんは「減塩は孤独な闘いで、一人だとなかなか負けてしまふ。記録を基に助言をもらえるとやる気を継続しやすい」と話す。

「病院の実力 2018総合編」が発売中。一般書店と読売新聞販売店で扱っています

## くらし 家庭

### きょうのひと皿

### 山菜ビビンバ

時間の目安 25分/熱量 416kcal/塩分 2.1g (1人分)



#### \*材料 2人分

ウド1/2本/フキ1本/牛切り落とし肉100g/おろしニンニク1/2かけ分/白すりゴマ大さじ1杯/ご飯250g/コチュジャン適宜

#### \*作り方

1. フキは下ゆでし、水にさらす。筋を除き、斜め薄切りにする。
2. ウドは、皮付きのまま4cm長さの細切りにする。
3. 肉は細切りにし、おろしニン

ニク、しょうゆ大さじ1杯、ゴマ油と酒各同1/2杯、砂糖小さじ1杯、白すりゴマをもみ込む。

4. フライパンにゴマ油小さじ1/2杯を熱し、フキをいためる。塩少々を加え、取り出す。
5. フライパンにゴマ油小さじ1/2杯を熱し、ウドを加える。しんなりしたら塩少々を加えていため、取り出す。
6. フライパンに肉を入れ、強火でいりつけて火を通す。
7. 器にご飯をよそい、フキ、ウド、肉をのせる。好みでコチュジャンものをのせる。 藤井恵



# 医療ルネサンス No.6746

# ● 高血圧のいま

2/5

## 災害時、情報通信で支援

宮城県の北東部に位置する南三陸町。海と山に囲まれ、カキなどの養殖が盛んな漁業の町は2011年3月に起きた東日本大震災による津波で大きな被害を受けた。全世帯の6割が全壊し、最大で1万人近い町民が避難生活を送った。

近くの医療機関はほとんど壊滅状態で患者の情報も乏しく、対応は難しかった。窮乏を医療支援に訪れていた自治医大のチームに相談すると、情報通信技術(ICT)を使った支援を受けられることになった。

毛布にくるまり床の上で寝る生活だった。「血圧の高い患者が多くて危ない」。避難所になった町の体育館に身を寄せた数百人の診察の陣頭指揮にあたった、公立志津川病院(現・南三陸病院)の内科医・西沢匡史(まさひ)さんに、全国から集まった医療支援チームから、報告が相次いだ。

それは、現場から3000キロ以上離れた栃木県にある同大がICTを使って被災者の血圧管理を支援するというもの。平均年齢が70歳以上と高齢で、血圧の高い約350人を登録し、定期的に血圧を測る。データは、西沢さんのパソコンを通じて同大のデータセンターに蓄積される。家族が被災したかなど、ストレスの強さに関わる情報も送った。

一人。漬物が好きで、震災前は紙切れを使った人形作りを楽しむ生活を送っていたが、震災で自宅は濁流にのみこまれた。裏山に逃げた助かったが、避難所では

「人形作りも以前のように楽しめている。今も元気なのは血圧をしっかり管理できたおかげ」と喜ぶ。登録した人は当初、最高(収縮期)血圧の平均が150を超えていたが、徐々に下がり、今では佐藤さんも含め120台になった。脳梗塞が起きたのは1人、心不全は5人だけという。

西沢さんは「今回使ったICT支援は、被災地だけでなく、医師が少ない過疎地などでも活用できるのではないか」と話している。

「多忙を極める中、的を絞った診療ができた」と振り返る。佐藤さんもICTの血圧管理を受け、脳梗塞などに



家庭血圧を測る佐藤さん (宮城県南三陸町で)

「多忙を極める中、的を絞った診療ができた」と振り返る。佐藤さんもICTの血圧管理を受け、脳梗塞などに

記事コピーサービス(有料)の申し込みは読者センター(☎03・3246・2323)へ

### 暮らし 家庭

### きょうのひと皿

### マーボー春雨

時間の目安 20分/熱量 294kcal/塩分 2.0g (1人分)



- \*材料 2人分  
豚ひき肉100g/春雨50g/ニンニク1かけ/ショウガ1かけ/小ネギ4本/トウバンジャン小さじ1杯/トウチ大さじ1/2杯/みそ大さじ1/2杯
- \*作り方  
1. ニンニク、ショウガはみじん切りにする。  
2. 小ネギは3cm長さに切る。  
3. ひき肉に酒小さじ2杯をかけ、箸で混ぜる。

- 4. 春雨をはさみで切る。熱湯で5分ゆで、ザルに上げる。
- 5. フライパンに油大さじ1/2杯を熱し、(1)をいためる。香りが立ったらトウバンジャンをいため、(3)を加える。色が変わったら水1カップを加え、煮立ったら刻んだトウチ、みそ、しょうゆ小さじ1杯、砂糖同1/2杯を加え5~6分煮る。春雨も加え、1~2分煮る。片栗粉小さじ2杯を水同4杯で溶いた水溶き片栗粉でとろみをつけ、小ネギ、酢小さじ1杯、ゴマ油同1/2杯を加える。

藤井 恵



# 医療ルネサンス

No6747

# 高血圧のいま

3/5

## 高齢者どこまで下げるか

「調子いいですね。もう少し血圧が下がるまで減塩をがんばってみましょうか」

兵庫県尼崎市の奥野皓一さん(77)は2月、高血圧の治療で通う近くの勝谷医院の院長・勝谷友宏さんからそう提案された。

奥野さんは高校の元体育教師。1.77の長身で、学生時代はバレーボールのアタッカー。教員時代もバレー部を指導し、健康的な生活を送っていた。生活スタイルが変化したのは、教育委員会に出向した30歳代。多忙でストレスが多く、食事は不規則に。健康診断で高血圧と診断された。

高校の校長だった59歳の時には脳梗塞になった。一命をとりとめたのは、妻の幸子さん(69)が、ろれつが回らない夫の異変に気づいたからだ。その後幸子さんが徹底



勝谷さん(右)の診察を受ける奥野さん(中央)。妻の幸子さんも同席した(兵庫県尼崎市の勝谷医院で)

管理。減塩に気を配り、血圧を下げる薬も朝夕忘れずに飲ませた。このため、毎朝自宅で測っている血圧は最高(収縮期)130台後半で落ち着いている。幸子さんの勧めで毎日、2人で自宅近くの小学校前で交通安全ボランティアに励む。

「健康でいられるのは妻のおかげ。足を向けて寝られない」と笑う。日本高血圧学会の指針で

は、奥野さんのような75歳以上の高齢者は、家庭血圧で最高「145未満」が最初の目標だ。75歳未満の目標は「135未満」だ。高齢者は体内で薬の濃度が上がりやすく、血圧が下

心臓血液研究所の主導で、3年前にまとめられた「スプリント」と呼ばれる研究がある。50歳以上の高血圧患者約9400人を対象に、血圧を下げる薬を服用し、最高「120未満」を目指す患者と、「140未満」を目指す患者に分けて経過を調べた。その結果、「120未満」の方が心不全を発症する割合が低く、死亡リスクは3割近く下がることわかった。ただし、この研究で使われた血圧のデータは、人がいない静かな部屋で測定された数値で、通常より低くなる傾向にある。米国人と日本人では患者の特徴が違い、この結果がそのまま日本にもあてはまるのかわからない面もある。

奥野さんは一般的な目標をクリアしているが、勝谷さんは最高120台を目指す。奥野さんは薬の副作用がないうえ、近年、高齢者でも血圧をできるだけ下げたほうがよいことを示す研究報告が海外から出てくることを考慮した。代表的なものに、米国立

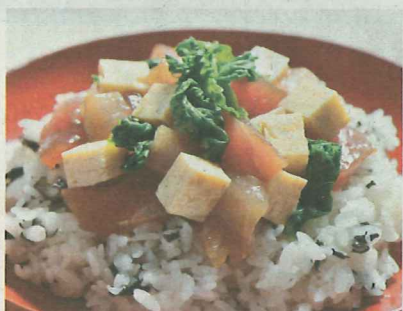
「受けたい医療 2018年版」が発売中。一般書店と読売新聞販売店で扱っています。

## くらし 家庭

### 海鮮ちらし

時間の目安 50分/熱量 298kcal/塩分 1.7g (1人分)  
米の浸水時間は除く

### きょうのひと皿



- \*材料 6人分**  
好みの刺し身300g/卵2個/だし汁大さじ2杯/ナノハナ6本/米2合/焼きノリ1枚/米酢大さじ2と1/2杯
- \*作り方**
- 1.米は洗い、水360ccに30分以上浸して普通に炊く。
  - 2.米酢、砂糖大さじ2杯、塩小さじ1杯を混ぜる。
  - 3.ナノハナは塩ゆでし、2cm長さ切る。

- 4.刺し身は角切りにする。しょうゆ大さじ1杯、酒小さじ1杯、ワサビ同1/2杯と混ぜ合わせる。
- 5.ポウルにだし汁、砂糖小さじ2杯、酒とみりん各同1/2杯、塩少々を混ぜる。卵を割り入れ、溶きほぐして混ぜる。卵焼きを作り、冷めたら角切りにする。
- 6.ご飯に(2)を加え、少し蒸らして切り混ぜる。焼きノリを細かくもんで混ぜる。
- 7.皿に(6)を盛り、刺し身、卵焼き、ナノハナをのせる。

藤井恵



医療ルネサンス

No6748

● 高血圧のいま

4/5

患者の生活、価値観を把握

「嫌ならもう来なくていいですよ」。横浜市の高橋敷さん(76)は、高血圧の治療で通っていた診療所の医師からかけられた言葉を思い出すと、今でも気分が悪くなる。2012年5月のことだ。



宮川さんの診察を受ける高橋さん(右)。「先生に先立たれたら困るからやせてよ」と冗談も言える関係だ(横浜市の宮川内科小児科医院で)

月に1度の診察は、血圧を測っていつもの薬を処方されるだけ。自覚症状はないのに、高血圧はなぜ良くないのか、処方薬にどのような効能があるのかなどの説明は一切なかった。

コンピュター関係の会社で管理職を務めた経験もある高橋さんはきちょうめんな性格で、薬を飲み忘れることはない。でも、そうした点を理解した上で治療を続けたいと思っていた。

ある日、そんな質問をすると、冒頭の言葉が返ってきた。治療法にケチをつけられたと思っただけだ説明してほしかっただけ

なのに。その場は取り繕って診療所を出たが、患者の気持ちに寄り添ってくれる医師を見つけないと思っ

美しい風景の撮影や音楽の鑑賞で……。「史跡巡りが好きなんです」。雑談の中で宮川さんは言った。「そんな生活をこれからも続けたいですよね。そのために高血圧の治療をがんばりましようよ」

インターネットと口づてで見つけた近くの宮川内科小児科医院(横浜市)を訪ねたのは翌月だった。院長の宮川政昭さんの診察は、

これまででのとまらなく異なり、治療とは関係なさそうに興味や好きな旅行先を尋ねられた。「趣味は

く、私という人間を見ようとしてくれるのがうれしかった。これまで以上にしっかりと治療しようと思えた」と高橋さんは振り返る。高血圧の治療で血圧をコントロールするためには、患者が薬を飲んだり減塩したり、適度な運動をしたりする必要が。宮川さんは「医師が、患者の生活リズムやこれからどう生きていのかなど価値観を把握できていないために、治療がうまく進まないケースも少なくない」と指摘する。

患者が会社員なら、夜勤の有無やシフト勤務がどうかなど勤務条件により薬を飲みやすい時間は異なる。運動の時間がなければ、エレベーターではなく階段を使うよう指導もできる。

宮川さんは「高血圧の治療は、患者が楽しい生活を続けるためにある。必要な薬の服用や減塩、運動の大切さについて、医師は患者の生活や価値観を踏まえて、しっかりと伝えるべきだ」と話している。

医療・健康情報はインターネットサイト「ヨミドクター」(http://yomidr.jp)で

くらし 家庭

きょうのひと皿

炊飯器赤飯

時間の目安 90分/熱量 310kcal/塩分 0.5g (1人分)



- \*材料 6人分  
もち米3合/アズキ(またはササゲ)40g/黒いりゴマ少々/サクラの花の塩漬け18個
- \*作り方  
1. ザルをボウルに重ね、もち米を入れて水を数回変えながら洗う。ザルを斜めに持ち上げて水気を切る。ザルにラップをかけて30分おく。サクラの花は洗って、塩抜きする。  
2. アズキは洗って水1カップと

- ともに火にかけ、煮立ったら5分ほどゆでる。ゆで汁を捨て、水1カップを加え煮立てる。中火弱にし、時々お玉で豆を底からすくう。水を足しながら20分ほど軟らかくなるまでゆで、煮汁と豆を分ける。
- 3. 豆の煮汁に水を加え、450ccにする。
- 4. 炊飯器にもち米、(3)、みりん小さじ1杯を加えて軽く混ぜ、炊く。炊いたら豆をのせて3分ほど蒸らし、混ぜる。
- 5. 器に盛り、サクラの花の水気を拭いてのせる。塩と黒いりゴマをふる。 今泉久美



医療ルネサンス

No.6749

高血圧のいま

5/5

自己判断で服薬やめない

Q&A

高血圧の治療について、自治医大循環器内科教授・刈尾七臣さんに聞いた。

「そもそも血圧とは。血圧は血液が血管の壁を押す圧力のことです。心臓が収縮して送り出す時の血圧は最高（収縮期）血圧と呼ばれ、最も高くなります。心臓が拡張する時の血圧は最低（拡張期）血圧で、最も低くなります」

「血圧が高くて自覚症状はありません。ただ、放置すると、動脈硬化が進行します。ある日突然、脳卒中や心筋梗塞になることがありますし、腎機能の悪化で、慢性腎臓病にもつながります。サイレントキラー（静かな殺し屋）と呼ばれるのはこのためです」

患者数は。

自治医大循環器内科教授

刈尾七臣さん



1987年、自治医大卒。国保北淡診療所（兵庫県淡路市）、米コーネル大、米コロンビア大などを経て現職。

「高血圧は日本人に最も多い病気の一つで、約4300万人の患者がいると推計されます。このうち治療を受けているのは約900万人で、残りの約3400万人には、放置している人が多くいるとみられます」

診断基準は。

「日本高血圧学会の指針によると、血圧が最高140以上または、最低90以上の場合に高血圧と診断されます。家庭で測る場合は低

く出やすいので、それぞれ5を引いた数値になります」

遺伝しますか。

「高血圧には家族に関連する要因が6割あるとされています。これは遺伝の要素と、塩分の多い食事や運動しない生活など家族で似た環境が関わっている可能性があります。家族に高血圧の人が多い場合、高血圧が発症しやすくなります」

血圧の上昇を抑える生活習慣は。

「まずは塩分の取り過ぎを改めましょう。日本人が1日に取っている塩分の平均量は男性11g、女性9g。一方、高血圧の人は6g未満が推奨されています。ラーメンの汁は残す、みそ汁は具だくさんにするなど工夫してください。しょうゆやソースなど調味料もできるだけ控えましょう。かんきつ類の酸味や香辛料を味

付けに生かせば、塩分控えめでもおいしく食べられます。徐々に薄味に慣れるようにしましょう。野菜や果物には血圧を下げる働きがあります」

太っている人は減量しましょう。適度な運動が効果的です。ランニングなど激しい運動ではなくても、朝夕の通勤時の早歩きで構いません。お酒が好きな人は節酒、たばこを吸っている人は禁煙すれば血圧が下がります」

患者が気をつけることは。自分の血圧を知るため、家庭用血圧計で毎日、測りましょう。病院の診察室で測った血圧は、医師を前にした緊張で高くなることがあるためです。また、処方された薬は自己判断でやめず、しっかりと服用しましょう。高齢者はめまいなどの副作用が出る場合もあります。そうした時は医師に相談してください」

（次は「がん免疫治療薬」）

（加納昭彦）

ナノハナ、ホタテ、アボカドのサラダ

時間の目安 10分/熱量 302kcal/塩分 1.1g(1人分)

きょうのひと皿

\*材料 2人分  
ホタテ貝柱(生食用) 5~6個(150g)  
/ナノハナ1/2束(100g) /アボカド  
1個 /ニンジン1/3本 /溶き辛子適量

\*作り方

- 1. ナノハナは水に漬け、長さを半分にする。
- 2. ニンジンはすりおろす。ニンジン大さじ3杯に、酢とオリーブ油各同1杯、塩小さじ1/4杯、溶き辛子を混ぜる。
- 3. たっぷりの熱湯に塩小さじ2杯を入れる。ナノハナを軸のほうから入れてさっとゆでて冷水にとって冷まし、水気を絞る。同じ鍋にホタテを入れ、30秒ほどゆでる。氷水に取



- 4. ホタテは2~3枚のそぎ切りにする。アボカドは縦に包丁をぐるりと入れて二つに割る。刃の根元を使い種を除く。皮をむいてさらに縦半分にし、横1.5cm幅に切る。
- 5. ナノハナ、ホタテ、アボカドを盛り

女子高校生。メンタル面が弱いのが悩みです。

授業中、先生に指名されて答えた時、「違

面弱い

自分で自分を鍛えたいと、自己暗示をかける。心配で、自分を鍛えたいと、自己暗示をかける。心配で、自分を鍛えたいと、自己暗示をかける。