

冬の
お風呂は

ヒートショックの危険がいっぱい!



ヒートショックによる死亡者数は交通事故より多く、
年間で1万人以上!

*東京都監察医務院調査 過去10年(平成14年~23年)の平均件数

特に
高齢者は
要注意!

ヒートショックとは?

急激な温度変化が体に及ぼす影響のこと。血圧の変動や脈拍が早くなる等、高齢者や高血圧の人にとって深刻な疾患に繋がる恐れがあります。



かんたん **マドリモ**
内窓 プラマードU

取付け工事
一窓あたり
約60分

浴室の窓にプラマードUを取り付けて断熱性を高めることで温度差を軽減し、ヒートショックを抑制できます。

ニッポンの窓をよくしたい



www.madoshop.jp MADOSHOPP 検索

ヘルス・グラフィックマガジン

特集

高血圧

vol. 36
2019
HGM



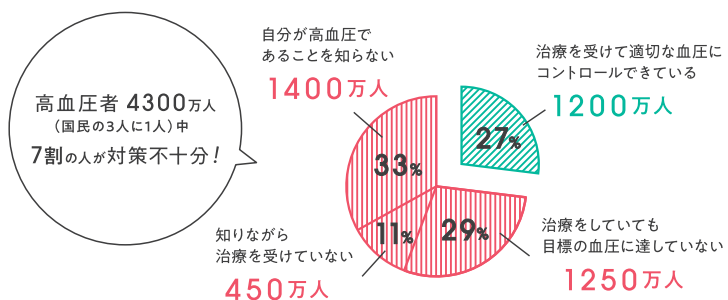
3人に1人は 高血圧

現在、日本で高血圧に該当する人は、推計4300万人。
驚くことに、国民の3人に1人は高血圧であるにもかかわらず、
そのうち7割ほどの人は十分な対策をとれていません。

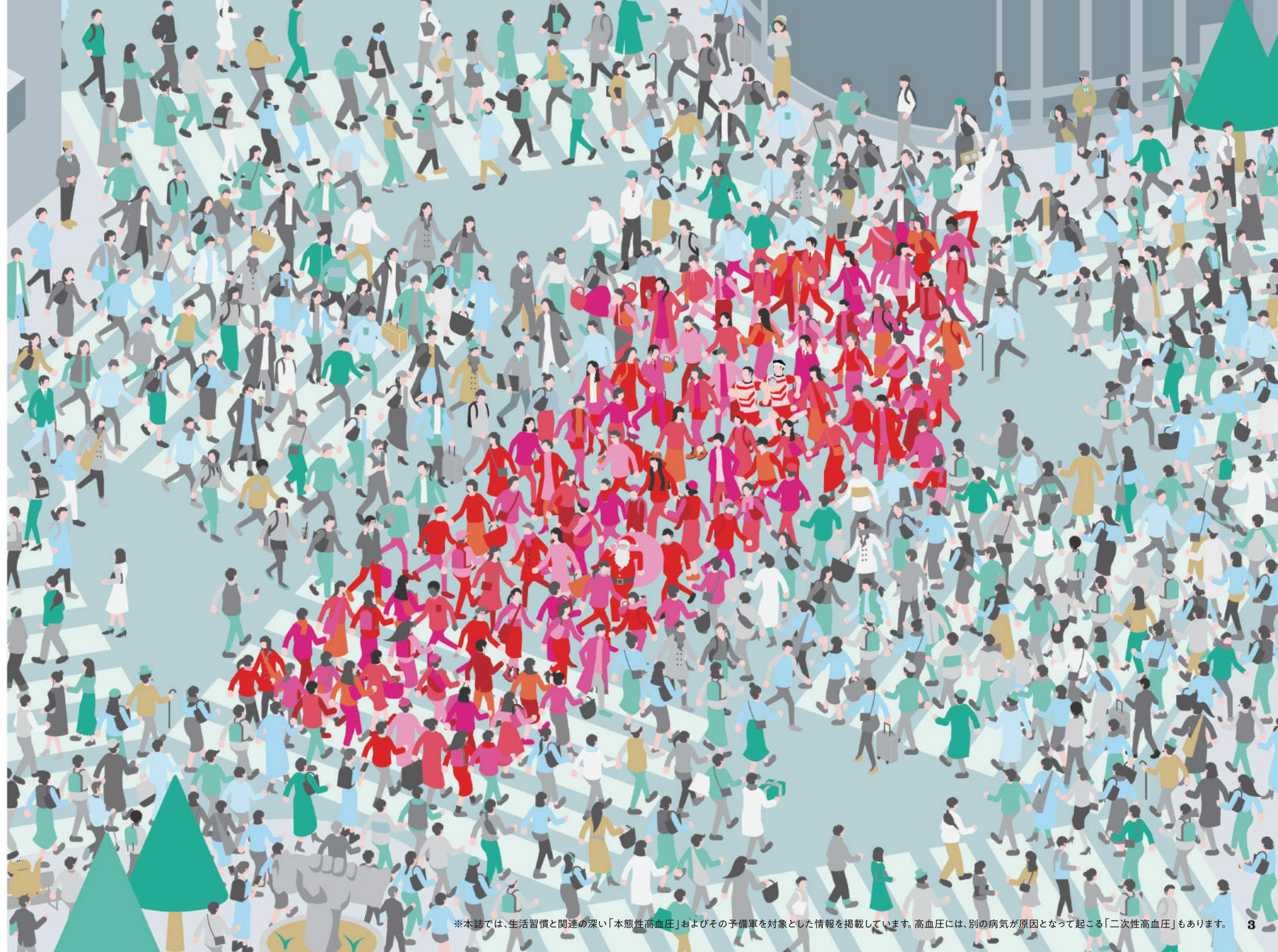
たしかに、なんら症状がないこの病気。痛くもなければ、かゆくもない。
「毎年の健康診断で、少しずつ上ってきた気がするけど、まあ、平気でしょ」
「薬もらったけど、ちょっと下がったし、続けなくても、まあいいよね」

…いえいえ、それ、実は全然よくないんです(泣)。
症状がなくとも、ある日突然、脳卒中や心筋梗塞という形で
襲いかかってくる高血圧の異名は“サイレントキラー(静かなる殺し屋)”。
今は元気でも、長い時間をかけて静かに上昇し続け、
血管の老化(動脈硬化)を促進して、時に命をも奪う病なのです。
つまり高血圧対策は、「今このとき」のためではなく、
未来のあなたを守るためのもの。

何しろ、3人に1人。サイレントキラーはあなたの背後にも忍び寄っているはず。
「症状もないのに対策なんて…」なんて言わないで、
どんなことができるか、一緒に考えてみませんか？



日本高血圧学会編「高血圧治療ガイドライン2019」より作成



※本誌では、生活習慣と関連の深い「本態性高血圧」およびその予備軍を対象とした情報を掲載しています。高血圧には、別の病気が原因となって起こる「二次性高血圧」もあります。

1 血圧とは？

60兆ともいわれる人体の細胞のすみずみまで酸素や栄養を届けるのが血液の役割ですが、血圧は、その血液を全身に循環させるために必要な圧力。ポンプの役割を果たす心臓から送り出された血液によって生じる、大動脈をはじめとした太い動脈にかかる圧力のことを「血圧」と呼んでいます。

2 上の血圧・下の血圧って何？

心臓が収縮して一気に血液を送り出したときに動脈にかかる最も高い圧力のことを最高血圧(収縮期血圧)＝「上の血圧」、心臓が拡張して再び収縮が始まる直前、最も低くなった圧力のことを最低血圧(拡張期血圧)＝「下の血圧」と呼んでいます。

3 高血圧だと何がまずいの？

高血圧とは、上下の血圧のどちらか一方または両方が140/90mmHg以上である場合のこと。高い圧がかかり続けることで血管のしなやかさが失われて動脈硬化が進み、値が高くなればなるほど、将来、心不全や脳卒中などの重い脳心血管病を発症したり、これらの病気で亡くなるリスクが高まることが明らかにされています。

4 家庭血圧って？

健診や受診の際に医療機関で測る血圧を「診察室血圧」、家庭で自分で測る血圧のことを「家庭血圧」と呼びます*。家庭血圧の信頼性は高く、診断にも用いられます。血圧が上がり始める年齢(男性は40歳代、女性は50歳前後)になったら、ぜひ家庭での血圧測定を習慣に。自分の血圧を知って早めに生活改善に取り組むことで、高血圧の発症率は半分以下になります。

5 私も高血圧予備軍？

高血圧ではなくても、上が120～139mmHgかつ・または下が80～89mmHgならば「血圧高め」(正常高値血圧～高値血圧)に該当。高血圧の人ほどではないものの、正常血圧の人に比べると、やはり脳心血管病の発症リスクが高く、かつ高血圧に移行しやすい“高血圧予備軍”です。特に上の血圧が130(家庭血圧125)mmHg以上の人は要注意!

血圧のふしぎ

そもそも「血圧」って？ 高いとなぜまずいの？ ここを読めば、ひとまずさくっとわかります。

6 高血圧にもタイプがあるの？

高血圧には大きく3つのタイプがあります。健診で正常でも油断は大敵。家庭で測ったときにだけ高くなる高血圧もあります。さてあなたは大丈夫？

<p>正常血圧</p> <p>診察室血圧が 120mmHg未満 かつ 80mmHg未満 (家庭血圧では115mmHg未満 かつ75mmHg未満)</p> <p>脳心血管病発症や死亡のリスクが低く、万人にとって望ましいGOODな血圧。</p>	<p>高血圧(持続性高血圧)</p> <p>診察室血圧が 140mmHg以上 かつ・または 90mmHg以上 加えて家庭血圧が135mmHg以上 かつ・または85mmHg以上</p> <p>場所や時間帯を問わず持続的に血圧が高い状態。生活習慣の改善に加え、程度に応じて薬物治療が必要です。</p>	<p>仮面高血圧</p> <p>診察室血圧は140mmHg未満 かつ90mmHg未満でも 家庭血圧が 135mmHg以上 かつ・または 85mmHg以上</p> <p>健診や診察では正常域で(高血圧が仮面をつけている)、家庭で測ると高く出るタイプ。これも立派な高血圧。</p>	<p>白衣高血圧</p> <p>診察室血圧が140mmHg以上 かつ・または90mmHg以上でも 家庭血圧が 135mmHg未満 かつ 85mmHg未満</p> <p>仮面高血圧とは反対に、医療機関でだけ高く出るタイプ。将来的に高血圧に移行する人が多く、要・経過観察。</p>
---	---	---	---

【監修】久代 登志男 先生

(一般財団法人ライフ・プランニング・センター 理事長 / 日野原記念クリニック 所長)

高血圧診療のエキスパート。健診を通じ、血圧ケアのアドバイスや診療、健康支援を行う。監修書に「健康図解 今すぐできる! 高血圧を下げる40のルール」(学研)など多数。



*文中の数値は、日本高血圧学会編「高血圧治療ガイドライン2019」に準拠しています。 *家庭で測る血圧(家庭血圧)は、

医療機関で測る血圧(診察室血圧)よりも概ね-5mmHg程度になることから、家庭血圧の基準値はすべて診察室血圧-5mmHgです(たとえば正常血圧は「115/75mmHg未満」となる)。

下げろ！ 高血圧り又カ

積みすぎると
大変なことに
!!!!

加齢に加え、体質や生活習慣など複数の要因が複雑に重なり合っ起こると考えられています。高血圧ですが、一方で、それらを一つひとつ見直すことで、血圧の上昇を防いだり、低下させたりすることができます。できるだけ早く見直して、大病を遠ざけよう！

認知症

心不全

心筋梗塞

心肥大

くも膜下出血

脳梗塞

腎臓病

etc...

失明

お酒

たばこ

たばこは、実は高血圧とは関連性が低く、禁煙自体に降圧の効果はありません。しかし喫煙が動脈硬化を促進させることは明らか。結果的に脳卒中や心筋梗塞をまねく要因となるため、将来の健康を守るという意味では、禁煙も高血圧対策も同じこと。過去に禁煙に失敗した人もぜひ諦めず、何度でもチャレンジを！

アルコールの摂取直後は血圧が下がりますが、習慣的な飲酒によってアルコールの摂取量が多くなると血圧は上昇。血圧に影響のない酒量は、男性であれば1日ビール中瓶1本(または日本酒1合)、女性はその半分まで。適量を守って楽しくたしなみましょう。

肥満

肥満があると、内臓脂肪から血圧を上昇させるホルモンが出て血圧が上がってだけでなく、血糖値やコレステロール値も上がりやすくなったりと、血管に負担がかかることばかり。一方で、体重を1kg減らすとおよそ1.7~2.0mmHg血圧が下がることから、減量は効果的な降圧の手段となります。ぜひ運動や食習慣の見直しを。

運動不足

運動には、血圧を上げる交感神経の働きを抑えたり、体内の余分な水分や塩分の排泄を促す利尿ホルモンを活性化したり、血管拡張物質の分泌を促すなどの血圧降下作用があります。運動不足ではこれらの作用が働かず、血圧は上昇の方向へ。ウォーキングなどの手軽な有酸素運動を生活に取り入れて、運動不足解消をしましょう。

睡眠の異常

睡眠時無呼吸症候群は、睡眠中に大きないびきをかき、呼吸が繰り返して止まる病気で、無呼吸によって交感神経が活発化することで血圧が上昇します。気づかれないくらい病気が、家族から指摘されたり、昼間に強い眠気があるなど、気になる点がある人はぜひ一度受診を。ガンコな高血圧の要因になっていくことがあります。

食塩のとりすぎ

本来私たちの体は1日2g程度の食塩をとれば十分で、1日平均10g以上摂取している現代の日本人は、総じて食塩のとりすぎです。長期にわたる食塩の過剰摂取は加齢に伴う血圧上昇に大きな影響を及ぼすため、血圧がすでに高い人にとっては、若いうちからの減塩がとても大切です。目標は1日6g未満！段階的にまず取り組みましょう。減塩を継続すると塩味に敏感になり、薄味でもおいしく食べられるようになります。

遺伝的要因
(体質)

両親やきょうだいが高血圧の人は、そうでない人より高血圧を発症しやすいことが知られています。遺伝した体質は変えられませんが、好ましくない生活習慣まで受け継がないことが大切です。

THIS IS SOKU TEI

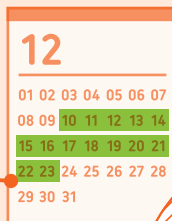
正しく測って、正しい血圧。

日本では約4000万台、実に1~2世帯に1台の割合で普及している家庭血圧計。健診などでは見つかからない高血圧(仮面高血圧)を見つけるためにも、ぜひとも家庭での測定を日課にしたいものですが、ちょっとしたことで容易に変動する血圧を正しく測るには、守るべきルールがあるんです。せっかく測るなら正しい測り方で、自分の「本当の血圧」をしっかり把握しませんか？

RULES 正しい測定のルール

01 測定期間

自分の本当の血圧を知るには、まずは1~2週間測定を続けて、その平均を出すべし。



Relax

02 タイミング

測定は毎朝、起床から1時間以内に、トイレを済ませたタイミングで、朝食や服薬、喫煙の前に測るのがルール。

03 室温と姿勢

22~23℃の快適で静かな部屋で、背もたれつきの椅子に座って、リラックス。測定は素肌か薄手の服の上から。



04 測定位置

カフ(測定部分)の中心が心臓の高さ=乳頭付近にくるように前腕を机に置いて、カフが肘にかからないように利き手と反対の腕に巻く。

05 いざ測定

会話せず、足を組まず、腕の力を抜いてそのまま1~2分安静に。心身を鎮めていざ測定。

もう一度測定

さらに1分おいてもう一度測定を。毎朝2回測った血圧の平均値が「今日の血圧」となる。

06

CAUTION 気をつけよう



結果に一喜一憂するべからず。

血圧は時々刻々、変化しています。体調が悪いとき(頭痛があるなど)、ストレスがあるとき、二日酔いときは高めに出るなど、やや高い日も、少し低い日もあるのが普通です。値に一喜一憂せずに、淡々と測定を続けましょう。



何度も測り直すべからず。

1度に何回も測定して、できるだけ低い値を採用するなどしてはいけません。高くても低くても、測定は2回で終わりです。ゆとりがあれば、夜もタイミングを決めて(飲酒後や入浴後は避けて)同様に測定してみましょう。



一時的な血圧上昇は、あまり心配するべからず。

いつもより急に高い値が出ることがあっても、5日~1週間の平均値が上昇しておらず、ほかに明らかな身体症状がなければ心配のない場合がほとんど。あまり気に病む必要はありません。なお冬季には一般に高めになります。

TRY 1週間の数値を書き出して、平均値(本当の血圧)を出してみよう

月日	1回目	2回目	平均
(記入例) 12/16	112/68	110/64	111/66
/	/	/	/
/	/	/	/
/	/	/	/
/	/	/	/
/	/	/	/
/	/	/	/
/	/	/	/

1週間の平均	上の血圧 () mmHg	下の血圧 () mmHg
--------	---------------	---------------

1週間の平均血圧が、上の血圧135mmHg以上または下の血圧85mmHg以上の人は、持続性高血圧または仮面高血圧の可能性あり。記録を持ってまずは一度、医療機関(内科)の受診を。上の血圧が125mmHg以上の人は特に注意の“高血圧予備軍”です。生活習慣を見直しつづき継続測定を。

- 一、外食や加工食品を減らし、旬の生鮮食品を食べよう。
- 一、汁物はだしを効かせて一日一杯までと具たくさんに。
- 一、麺類とご飯で迷ったら、ご飯をチヨイス。
- 一、カリウム*豊富な野菜・きのこ・海藻類をたっぷり食べよう。
- 一、たれは「かける」より「つける」で調整を。
- 一、お弁当や定食の漬物はなるべく控えめに。
- 一、種類のスープは全部飲まないようにしよう。
- 一、食卓に調味料を置かないようにしよう。
- 一、薄味でも食へ過ぎたら同じ、と心得よう。

HIGH

しょうゆラーメン 7.4g (1食中)

きつねうどん 5.6g (1食中)

チップ麺 4.9g (1食7分中)

てりやきバーガー 4.2g (1個中)

ローズハム 2.5g (100g中)

めげせ 減塩！ 生活

一日食塩 6g

高血圧予防や降圧のために推奨される食塩量は「1日6g未満」!...と言われても、そもそも自分が1日にどのくらいの食塩を摂取しているのか、ピンとこない人も多いはず。まずは毎日の摂取量を気にしてみることが減塩生活の第一歩。1日に1gでも減らしたら、1年で365gもの減塩に! 最終的には「6g÷3食=1食2g」をめざしていきましょう。

主な調味料の食塩量を知ろう!

(大さじ1に含まれる食塩量)

調理する人は必見! いつもの調味料に含まれる食塩量も把握しておきたい点です。減塩調味料もぜひ活用を。

しょうゆ(こいくち) 2.6g

しょうゆ(うすくち) 2.9g

減塩しょうゆ 1.5g

オイスターソース 2.1g

マヨネーズ 0.2g

トマトケチャップ 0.5g

中濃ソース 1.1g

マイルドソース 1.5g

みそ(赤) 2.3g

みそ(白) 1.1g

「栄養成分表示」を見るクセをつけよう!

加工食品や惣菜などは、パッケージ裏の「栄養成分表示」を見るクセを。いつも食べているお気に入りの食品が意外に多くの食塩を含んでいるかもしれません。

栄養成分表示 (1包装当たり)	
エネルギー	181kcal
タンパク質	6.0g
脂質	3.7g
炭水化物	31.0g
食塩相当量	1.1g

ここに注目!

※「食塩相当量」とは、食品中のナトリウム量を食塩量に換算した場合の推定値です。

身近な食品の食塩量を知ろう!

特に味の濃い外食や、保存のために多くの塩を使う加工食品には想像以上の食塩が含まれているんです。

LOW

しょうゆせんべい 0.8g (2枚46g中)

きゅうりのぬか漬け 1.6g (5切れ30g中)

塩鮭(甘口) 2.2g (1切れ80g中)

たらこ 2.3g (1/2歳50g中)

ごはん 0.0g (茶碗1杯150g中)

食パン 1.1g (4枚切り 1枚90g中)

はんぺん 1.5g (1枚100g中)

梅干し 2.2g (1個13g中)



【監修】佐々木 彩子
アイセイ薬局 管理栄養士

愛情ひとしお。味もひとしお。

1週間減塩 おきかえカレンダー

【レシピ作成・監修】佐々木 彩子(アセイ薬局 管理栄養士)



いつもの夕食の献立のうち、たとえは副菜を1品だけ、“塩・みそ・しょうゆ”を使わない「減塩おかず」におきかえる。そんな工夫でも、1食当たりの食塩量を減らすことができます。急激な減塩は避けても、まずはここから。1週間分・7つの副菜レシピには、減塩調味のヒントが満載です。

S U N

日曜日

食塩 0.4g
カリウム 258mg
エネルギー 67kcal



しょうがの香味＋
油揚げのコクで美味減塩。

切り昆布のしょうが煮

【材料】2人分
油揚げ1枚、にんじん1/10本(20g)、しょうが少々、切り昆布40g、調味料[みりん小さじ2、めんつゆ(3倍濃縮)小さじ1、だし(食塩無添加)1/2カップ]

【作り方】

①油揚げは縦半分に切り1cm幅にぎざみ、にんじんとしょうがは千切りに、切り昆布は適当な長さ切る。②鍋に①と調味料を入れ、蓋をして中火で煮込む。③煮汁が半分以下になったら火を止めて完成。

M O N

月曜日

食塩 0.0g
カリウム 320mg
エネルギー 123kcal



ゆずの酸味＋玉ねぎの香味で
塩ゼロ達成！

ゆず酢のカルパッチョ風

【材料】2人分
鮮魚切り身6切れ、玉ねぎ中1/4個、リーフレタス適量、調味料[ゆずの絞り汁大さじ3(ゆず中1個分)、酢小さじ1、砂糖大さじ1、オリーブオイル少々]

【作り方】

①玉ねぎは薄切りにし、軽く水にさらす。リーフレタスは小さくちぎる。②混ぜ合わせた調味料に鮮魚切り身と①をあえれば完成。

T U E

火曜日

食塩 0.2g
カリウム 150mg
エネルギー 179kcal
(ひじりのみ)



練ごまだしの風味で
減塩感ゼロの濃厚たれ。

季節野菜の和風ディップ

【材料】2人分
お好みの野菜適量、調味料[練ごま大さじ3、砂糖大さじ1、ぼん酢小さじ1、だし(食塩無添加)大さじ2]

【作り方】

①調味料を合わせ、なめらかになるまで泡立て器でよく混ぜる。②お好みの野菜を蒸し、①②をそれぞれ器に盛りつけて完成。
※野菜をソースにつけて食べる。飾りに黒ごまをちらしても。

W E D

水曜日

食塩 0.2g
カリウム 769mg
エネルギー 235kcal



カリウム豊富な
アボカド＆果物で塩出し！

柿とりんごのアボカドサラダ

【材料】2人分
柿・りんご適量、パセリ適量、アボカド1個、調味料[ヨーグルト小さじ2、マヨネーズ小さじ2、練わりさび小さじ1/2、レモン汁小さじ1]

【作り方】

①柿とりんごは1.5cmの角切り、パセリはみじん切りにする。②半分に切ったアボカドの中身をくり抜き調味料と混ぜ合わせ、①を加えてよくあえれば完成。
※アボカドの皮を器にして盛りつけても。

T H U

木曜日

食塩 0.0g
カリウム 167mg
エネルギー 32kcal



酸味を活かして減塩！
漬物の代役に◎。

香味野菜のさっぱりあえ

【材料】2人分
かぶ小1個、なす1/4本、きゅうり1/5本、みょうが1本、大葉2枚、調味料[水大さじ3、酢大さじ1、砂糖大さじ1]、かつおぶし少々

【作り方】

①かぶとなすは薄い半月切り、きゅうりは縦半分にしてから斜め薄切り、みょうが、大葉は千切りにする。②調味料を混ぜ合わせ、①を加えてあえる。③器に盛り、かつおぶしを添えれば完成。

F R I

金曜日

食塩 0.2g
カリウム 450mg
エネルギー 160kcal



カレーの風味を
まどわせて満足度UP！

ごぼうとれんこんのカレー炒め

【材料】2人分
ごぼう1/4本、れんこん1/2節、にんにく1かけ、牛肉(小間切れ)40g、ごま油小さじ2、調味料[ソース小さじ1、カレー粉小さじ1、輪切りの唐辛子少々、白ごま小さじ1/2]

【作り方】

①ごぼうは厚めのささがき、れんこんは半月切りにし、酢水(分量外)につける。にんにくはみじん切りにする。②フライパンにごま油をひき、牛肉と①を加えて炒める。③全体に火が通ったら調味料を加えて完成。

S A T

土曜日

食塩 0.0g
カリウム 310mg
エネルギー 151kcal



みりんが引き出す
素材の旨味を塩いらず。

トマトのみりん炊き

【材料】2人分
ミニトマト14個、みりん1/2カップ

【作り方】

①ミニトマトはヨウジで2か所穴をあけておく。②鍋にみりん①を入れ、5分ほど中火にかけ、③ミニトマトの皮がむけてきたら火を止め、粗熱がとれたら皮を除いて完成。

もっと楽に血圧ケアができたならなあ…。そんな人はこちらをどうぞ。タオルが1枚あれば、いつでもどこでも簡単に、握るだけでケアになる、画期的な方法をご紹介します!!!

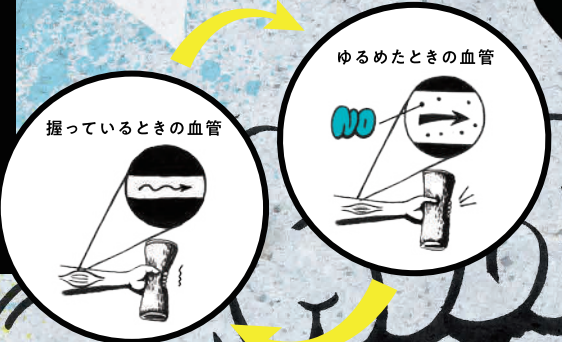
便利の法!

必要なのは、タオルだけ

タオルグリップ法は、カナダで開発され、米国心臓協会(AHA)も血圧改善の補完療法として認めた「ハンドグリップ法」をより手軽に、だれにでもできるようにアレンジしたもの。タオルを握るだけで下がるなんて…と疑うなかれ。その有効率は8割以上と高率で、しかも安全性の高い方法です。

なぜ下がるの?

タオルを握ったとき、腕の筋肉は収縮し、血管が圧迫されて血流が低下します。しばらく握ったあと手をゆるめると、筋肉が弛緩して血流が戻りますが、このとき、血管の内皮細胞と呼ばれる細胞から、血管拡張作用のある一酸化窒素(NO)が放出され、このNOが全身の血管を循環することで、持続的に血圧が下がるものと推測されています。



タオルグリップ法

さっそくやってみよう!

握ったときに親指とほかの指がつかない程度の太さにフェイスタオルを丸める。



1

椅子などに座り、リラックスした状態で、丸めたタオルを持つ。

“RELAX”

2

タオルを全力の3割程度のやさしい力で2分間握り続ける。強く握りしめるのはNG。手の位置は、自分が握りやすい高さでOK。



3

2分経ったら、手の力をゆるめて1分間休憩。



4

③~④をさらにあと2回繰り返す(合計3回握る→ゆるめるを繰り返す)。

5

3times REPEAT!

POINT

- ①~⑤の手順を1セットとして、週3回をめやすに行いましょう。それ以上行っても効果は同じです。
- 左右どちらか一方の手で行えばOK。強い力で握る・両手で同時に握る・長時間握るのは避けましょう。
- 早ければ1週間ほどで効果がみられます。ただし、やめてしまうと2週間ほどで元に戻ります。
- すでに降圧治療を受けている方も実施できますが、主治医に相談の上で始めるようにしてください。
- 継続は力なり。運動や減塩などと並行して実施し、よりよい血圧を目指しましょう。

あなたの家で

高めの血圧にも
さよならを言うわ…

サポート したい… 血圧 サポート したい…

ヘルシアの国から
やってきた
クロロゲントス王子

高めの血圧にクロロゲン酸！

突然ですが、みなさんは「クロロゲン酸」って、ご存じですか？ クロロゲン酸は、コーヒー豆に含まれるポリフェノール的一种で、高めの血圧を下げるのを助ける働きがあるんです。ところが、クロロゲン酸で血圧を下げようと思ったら、たとえばインスタントコーヒーなら毎日約10杯飲まなくてはなりません。さすがにそれは難しい。ああ、せっかくいいことを聞いたのに、それじゃ毎日の生活にはとても取り入れられないわ……。

ヘルシアといえば 体脂肪対策じゃないの？

そんなあなたのお悩みにそっと寄り添ってくれるのが「ヘルシア クロロゲン酸の力」。体脂肪対策でおなじみのヘルシアですが、粉末シリーズにはあなたの健康をさまざまな角度からサポートするためのラインナップがあるのです。血圧が高めの方にはこのヘルシア。コーヒー由来の健康成分・クロロゲン酸の力を、あなたも手軽に取り入れてみませんか？

いつでもどこでも毎日サポート してくれるあなたの味方！

飲み方はとっても簡単。おうちでも会社でも旅先でも、粉末スティックをカップに入れて溶かすだけ。お水で溶いてアイスでも、お湯で溶いてホット一杯でもOK。1日に必要な量のクロロゲン酸が1本のスティックに凝縮されているから、1日1杯から気軽に血圧対策が始まるんです。スリムなスティックはおうちのストックも持ち運びも楽々。血圧が気になり始めたときの救世主、あなたもさっそく始めてみませんか？



もちろん
お父さんのことも
サポートしますまよ♡

えっ…♡

HGM読者限定！ ヘルシア粉末 プレゼントキャンペーン

「ヘルシア クロロゲン酸の力」は、カフェインレスでまろやかな「黒豆茶風味」と、豊かな焙煎の香り漂う「コーヒー風味」の2フレーバー。「ヘルシア クロロゲン酸の力 (15本入)」が抽選で当たるプレゼントキャンペーンに応募して、1日1杯からのお手軽血圧対策、まずは試してみませんか？

ご応募はこちら→<https://questant.jp/q/UW32VMPC>



(届出番号：C415 黒豆茶風味/C414 コーヒー風味)

届出表示：本品はコーヒー豆由来クロロゲン酸類を含みます。コーヒー豆由来クロロゲン酸類には、高めの血圧を下げる機能があることが報告されています。血圧が高めの方に適しています。

本品における「血圧が高め」とは、収縮期血圧130mmHg～139mmHgまたは、拡張期血圧85mmHg～89mmHgのことです。



機能性表示食品

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

本品は、事業者の責任において特定の保健の目的が期待できる旨を表示するものとして、消費者庁長官に届出されたものです。ただし、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。

本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。

【教えてくれたのは…】梶 勝樹さん(花王株式会社 コンシューマープロダクツ事業部門 ヘルス&ウェルネスプロジェクト)

その方法で、ホントに血圧下がるわけ？ そんな疑惑に立ち向かう！

降血圧研究室

いろいろと血圧ケアの方法をご紹介してきましたが、そんなでホントに血圧下がるわけ？と懐疑的なあなたに、血圧心配隊のメンバーが体当たりで血圧ケア&血圧測定に挑んだおよそ1か月半の検証結果をお届けします。

「血圧高め」に該当する、お年頃(30~60代)のメンバーが、

検証!

測るだけで下がるのかなあ、オイシイ話、だーい好き。

太陽に向かって進め、これが降血圧への道だ

なんとしても、下げてやる……!

血圧はホントに自力で下がるのか!?

Change. It's easy. (メンバーE)

オレ、タオル、ニギル。(メンバーD)

だしと野菜があれば食塩なんて不要よ。(メンバーC)

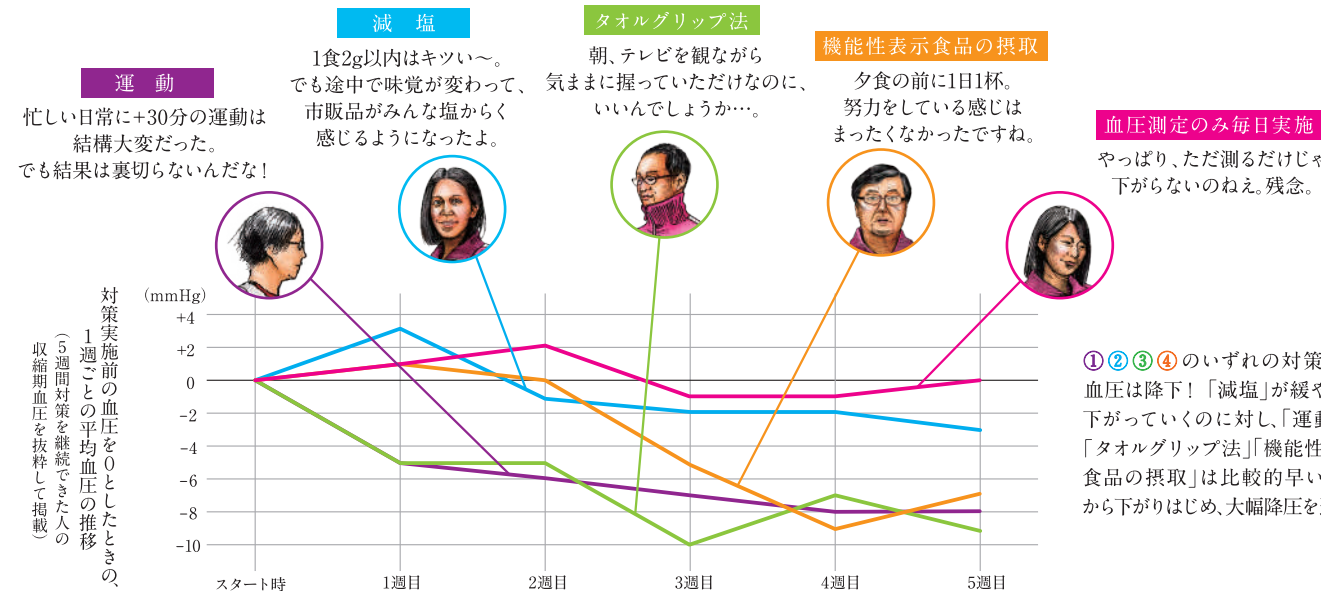
研究方法

「血圧高め(1週間の平均家庭血圧で上が115~134mmHgまたは下が75~84mmHg)」の血圧心配隊のメンバーが、5週間にわたり、各々次の方法で血圧ケアを実施。

① 運動 1日30分・週4日以上、軽く息が弾む程度のウォーキングを実施	② 減塩 昼食の食塩量を2g以内とし、P10-11の内容に沿って減塩を意識	③ タオルグリップ法 週3回、タオルグリップ法を実施 [P14-15参照]	④ 機能性表示食品の摂取 「クロロゲン酸含有飲料」を目安量どおりに1日1回摂取	⑤ 血圧測定のみ毎日実施 特に対策は行わず、測定のみを実施(対照)
--	--	--	--	--------------------------------------

※2019年10月8日~11月11日実施。被験者は30~60歳代の男女各8名。いずれも高血圧の治療は受けておらず、上記の対策以外は普段どおりの生活を送ることを条件とした。

結果



総評

監修 久代 登志男 先生より



血圧管理の基本は減塩、体重管理、運動不足解消、節酒などの生活改善。複数の対策を並行して実践すれば、降圧効果はより高まります。血圧が120/80mmHgを超えたらぜひ実践を。降圧薬を3種類服用しても血圧が目標に達しない「治療抵抗性高血圧」は、肥満、食塩・飲酒過多などが原因です。つまり生活改善は薬物療法中でも大切です。タオルグリップ法や機能性表示食品は補完的な手法ですが降圧のメカニズムが薬と異なるので薬と併用もOKです。上手に利用して良好な血圧管理をお続けください。

「3つも降圧薬を

もらっているけど、

こんなに

必要なかしら…」



「ちゃんと理由があるんです…」

降圧薬は医師が患者さんの状態に合わせて処方しますが、1種類だけで目標の血圧まで下がる人はわずかに3割ほどで、多くの人は2~3剤を併用しています。面倒かもしれませんが、薬の量を調整しやすい＝副作用に対応しやすいといったメリットもあるんですよ。生活改善を並行すると薬の効きがよくなるので、減塩や運動もぜひ忘れずに！

「高いときは

ちゃんと飲んでるよ」

「下がったんだから、

薬やめてもいいじゃない」



「それじゃダメなんです…」

何度でも言います、血圧を下げる目的は「将来の健康を守る」こと。「今」の血圧を一時的に下げることには、あまり意味はないんです。大切なのは、継続的な服用で生涯にわたって血圧を良好に保つこと。自己流に飲み方を変えたり中断したりせずに、疑問や不安があればぜひ主治医の先生や薬剤師に相談してほしいんです。

みんな、僕をきちんと飲んでおくれ…！ 降圧薬くんの真実

生活習慣の改善だけでは血圧が十分下がらないときには、「降圧薬」が必要です。

ところが、お薬を処方されても正しく飲まなかったり、途中でやめてしまったりする人、実はとても多いんです。

その背景には、血圧や降圧薬に関する誤解や不安があるみたい。

「少しずつ解消して、降圧薬を血圧ケアの強い味方にしていきましょう。」

「ずっと飲み続ける

となると、

副作用も

気になるし…」



「心配しなくていいんです…」

確かに、副作用がまったくない薬はありません。でも、現在日本で使われている主な降圧薬は、いずれもすでに長い間処方されている安全性の高いお薬で、正しく服用すればほぼ確実に降圧でき、かつ、予測できない重篤な副作用はまずありません*。定期的に診察を受けながらであれば、安心して続けられるものばかりなんですよ。

「そもそもね、

症状もないのに

薬を飲むって、

抵抗あるのよ…」



「その気持ちわかります…」

でも、血圧が140/90mmHgを超えているなら、将来、心臓病や脳卒中を発症したり、そのために亡くなる心配があり、薬を飲むことによる不利益よりも、飲んで大きな病気を予防する利益のほうがずっと大きいことが、たくさんの研究で証明されているんです。降圧薬は“健康長寿薬”——そんなふうに思ってもらえませんか？

*降圧薬の副作用で最も多いのは「立ちくらみ」です。

起床直後や食後、入浴時などに起こりやすいため、ゆっくり立ち上がるように心がけましょう。頻繁に起こる場合には主治医に相談しましょう。【監修】久代 登志男 先生(プロフィールはP4)

★ 読者プレゼント present! present! ★



ギャバしょうゆ
(450mL×2本セット)

12名様

PRESENT

「ギャバ(GABA)」はアミノ酸の一種で、
高めの血圧を下げる機能があると報告
されている成分。小さじ1杯当たり20mg
のギャバを含む本醸造こいくちしょうゆで、
おいしい血圧対策をどうぞ。(機能性
表示食品)

(商品に関するお問合せ) ヤマモリ お客様相談室 0120-04-9016(平日9:00~17:00)



電子塩分計
しおみスプーン
SO-312

2名様

PRESENT

味噌汁やスープなど、温かい液体の塩分
濃度を測定できる、スグレモノの電子
塩分計。「うす味」「ふつう味」「から味」
の3段階LED表示で食品中の塩分量が
わかるので、減塩生活のパートナーに◎。

(商品に関するお問合せ) タニタ お客様サービス相談室 0570-099655(平日9:00~18:00)



ヘルシア
クロロゲン酸の力
(コーヒー風味・黒豆茶風味)
各15本入

10名様

PRESENT

持ち運びや保管に便利な粉末タイプで、
家庭や職場、旅行先などあらゆる場所で
手軽に飲めます。黒豆茶は体に嬉しい
カフェインレス設計。毎日おいしく血圧
対策ができます。(機能性表示食品)
※2フレーバーをセットでお届けします。

(商品に関するお問合せ) 花王 消費者相談室 0120-165-697(平日9:00~17:00)



上腕式血圧計
HEM-7281T

2名様

PRESENT

「降血圧研究室」(P18-19)で血圧
心配隊が使用したものと同モデルの
家庭血圧計をプレゼント。朝の平均血圧
の自動計算やスマホアプリとの連動
機能で手軽に血圧管理ができるハイ
スペックモデルです。

(商品に関するお問合せ) オムロン お問い合わせ専用フリーダイヤル 0120-30-6606(平日9:00~19:00)

応募要項
ご応募の際は、①郵便番号、②住所、③氏名、
④電話番号、⑤ご希望の商品名、⑥この情報誌の
感想、⑦どこで入手したか、をご記入ください。
締め切りは、2020年1月31日(金)(おハガキの
場合、当日消印有効)です。
※当選発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

送付先
おハガキ
〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-2-2
株式会社アイセイ薬局コーポレート・コミュ
ニケーション部「読者プレゼント」係まで。

メール/応募フォーム(QRコード)
hgm@aisei.co.jp
※件名に「読者プレゼント」
とご入力ください。

次号予告
3月16日(月)
発行予定!
テーマは
「めまい」

Twitterやっています。「@aisei_HGM」で検索! ■webサイトで本誌バックナンバーをご覧いただけます。「ヘルスグラフィックマガジン」で検索!
■現物が欲しいけど設置店舗が近所がない、というお声に応えるため定期購読サービスをはじめました。「ヘルスグラフィックマガジン 定期購読」で検索!
ヘルス・グラフィックマガジン 第36号 2019年12月16日発行 [発行元/お問合せ先] アイセイ薬局 ヘルス・グラフィックマガジン編集部 〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-2-2 メールアドレス: hgm@aisei.co.jp



機能性表示食品

ヘルシア 粉末シリーズ誕生!



血圧が高めの方に



届出番号:C415

コーヒー豆由来クロロゲン酸類が
高めの血圧を下げるのを助ける

クロロゲン酸の力

届出表示:本品はコーヒー豆由来クロロゲン酸類を含みます。コーヒー豆由来クロロゲン酸類
には、高めの血圧を下げる機能があることが報告されています。血圧が高めの方に適しています。



届出番号:C414

内臓脂肪が気になる方に



届出番号:C378

茶カテキンが
内臓脂肪を減らす
茶カテキンの力

届出表示:本品は茶カテキンを含みます。茶カテキンには、肥満気味の方の
内臓脂肪を減らす機能があることが報告されています。内臓脂肪が気になる方に適しています。

LDLコレステロールが高めの方に



届出番号:D109

松樹皮由来プロシアニジンが
LDLコレステロールを下げるのを助ける
プロシアニジン ポリフェノールの力

届出表示:本品は松樹皮由来プロシアニジン(プロシアニジンB1として)を含み
ます。松樹皮由来プロシアニジン(プロシアニジンB1として)には、LDL(悪玉)コレステロールを下
げる機能があることが報告されています。LDL(悪玉)コレステロールが高めの方に適しています。

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

合計150名様に ヘルシア粉末シリーズ 4週間分プレゼントキャンペーン実施中!

お悩みに合わせて選べる3タイプ

- ①内臓脂肪が気になる方に「茶カテキンの力」2箱セット
- ②血圧が高めの方に「クロロゲン酸の力 黒豆茶風味・コーヒー風味」各1箱、2箱セット
- ③LDLコレステロールが高めの方に「プロシアニジン ポリフェノールの力」2箱セット

ご応募はこちら



応募期間 2019年12月15日(日)~2020年1月31日(金) ※お1人様1回のご応募のみ有効です。
商品に関するお問合せ 花王消費者相談室 0120-165-697(平日9:00~17:00) ※プレゼント品の発送をもって発表に代えさせていただきます。