



# 愛知三の丸クリニック だより

第13号

(平成30年11月)

健康トピックス

## 高血圧と減塩について⑦

愛知三の丸クリニック 副院長 飯田 将人

11月に入ると空はどこまでも青く、穏やかな風が冷たく心地よく、通勤のバスを待つ人の中にベージュ色のコートを着る女性が目立つようになりました。街を走るバスの中で座っていると、赤や黄色に色づいた街路樹がどこまでも続きます。高血圧の患者さんが受診してくる季節です。

診察室のガラス越しにはまだ暖かい日差しを感じるある朝、茶色の薄手のセーターを着たJさん(40歳、男性)が診察に訪れました。会社の人間ドックを受けたところ、血圧が140/90を越えており、要医療と指摘されています。

Jさんは細身ですがむくみ気味の顔をしており、やや疲れている様子です。会社では営業職で、自分で重い荷物を自動車に積んで得意先に届けるなど常に動き回る生活を送っていますが、歩くことが少なく運動不足です。

Jさんは、ノートにつけた毎日の血圧記録を見せてくれました。「家庭血圧計で測定すると135/85前後で、それほど高くないですよ。病院に行くと上がるようです。薬を飲まないといけませんか?」

「診断基準からは、家庭血圧が135/85以上は高血圧に入りますが、まず高血圧のために内臓が悪くなっていないか確かめてみましょう。」

人間ドックの結果では、心電図は正常、高脂血症や糖尿病はなし、肥満なし、腹囲も75cmと引き締まっています。眼底は異常なし、腎機能や尿蛋白も正常範囲でした。高血圧による細小血管障害はないようです。

念のために頸動脈エコーと心エコーをみましたが、左室肥大や頸動脈のプラークもありません(愛知三の丸クリニックだより(平成30年10月号)を参照してください)。



**頸動脈エコー**  
血管に脂質が沈着しているプラークを検出します



**心臓エコー**  
心臓の動き、大きさ、血液の流れが可視化されます。心電図ではわからない異常を検出します

血圧が人間ドックで上昇してきたのはこの3年ほどのことで、幸いまだ重篤な高血圧の合併症はないようです。

父親が高血圧と心臓病があり治療中のため、Jさん自身も血圧は気にしていたそうですが、内服はできるだけさけたいとのことでした。「飲み始めると、一生飲まないといけなくなりますよね。」Jさんはこわばった表情で言いました。

「それは迷信ですよ。高血圧は年をとるにつれて、悪くなりますので、放置すると10年前後の経過で脳梗塞や心臓病を起こします。つまり高血圧は一種の加齢現象ですから、降圧薬を内服することは病気の治療というよりも、年齢で劣化してくる血管を修復して維持するメンテナンスと考えた方がいいでしょう。」

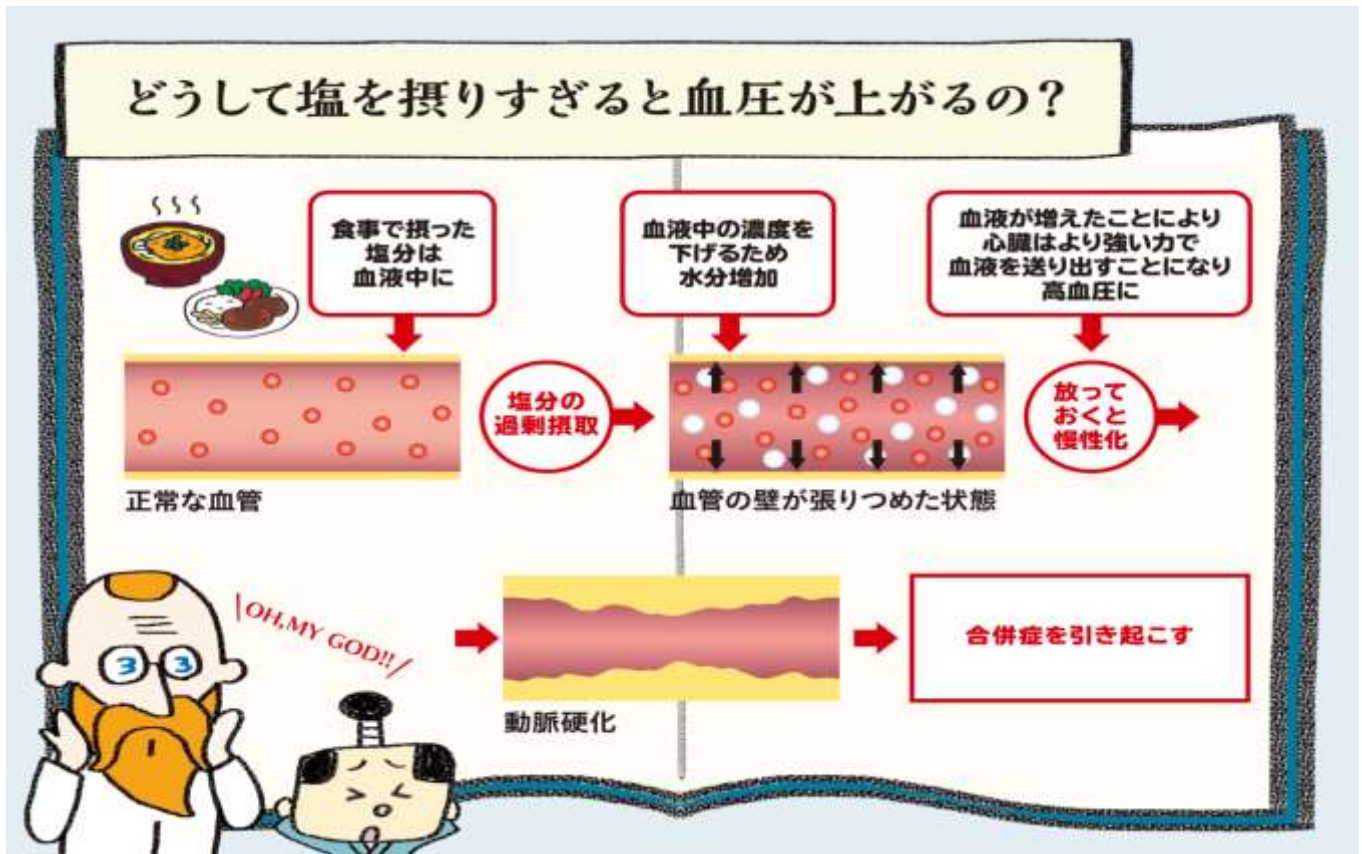
私はそのように説明しましたが、Jさんはかなり固い表情のまま、初めは食事療法をがんばりたいというご希望でした。

そこで私は尿検査で尿中のナトリウムとカリウムを測定することにしました。尿中のナトリウムは塩分摂取量、カリウムは野菜の摂取量を反映するとされています。本来は一日の尿を貯めて測定しますが、一回だけの尿で両者の比率をみることにより簡便に塩分と野菜のバランスを推定することも、最近行われるようになりました。その結果、尿中のナトリウムはカリウムの3倍以上あり、塩分過剰が疑われました。

「食事の塩分が過剰で、野菜も少ないようですが・・・」  
Jさんははっと顔色を変え「そういえば野菜はあまり食べません。昼は麺類が好きで毎日食べて、スープも飲みます。」

Jさんは、これまでの緊張がほぐれたのか笑顔をみせました。体には悪いとわかっていたようですが、つつい食べていたそうです。

私は、気持ちはわかりますと言いましたが、「麺そのものに塩分が含まれているため、食べ過ぎには十分注意してください。」と注意して、麺類は週に1回のみと指導しました。



Jさんに限らず、高血圧で受診する方には麺類が好きで毎日食べる人をよく見かけます。

もうひとつ大事なことがあります。遅い時間の夕食は体重増加から高血圧につながる恐れがあります。「夕食はどうか。遅い時間に食べていませんか？」

Jさんは、夜帰宅が遅くなることが多く、途中で外食をするか自宅では10時過ぎについつい酒と味の濃いつまみ程度か、コンビニエンスストアで弁当や総菜を買ってすませることも多いようです。3年前から単身赴任中で、自炊することはないようです。



カリウムの多い食材



カリウムは血圧を下げる

私は昼の麺類を米飯と野菜や肉魚の定食に変え、夜は味の薄い食事を自炊するように説明しました。

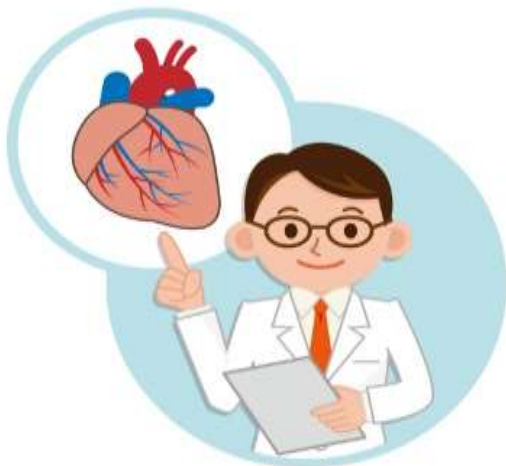
減塩を目的として自炊する場合は、肉野菜魚は新鮮で加工されていない食材をそろえて、火をとおす最中に調味料をいれず、最後に少し表面に味をつけるだけにしたほうがいいでしょう。

また、野菜にはカリウムがかなり含まれていて、ゆでるとゆで汁にカリウムが溶け出しますので、それも利用した方が、カリウムを効率よく摂取できます（ただし腎臓の悪い方は別ですので、主治医に相談してください）。カリウムは血管を拡張させて血圧を下げる効果（強力なものではありません）があるため、減塩の効果を増強する可能性があります。

Jさんは「味気のない、つまらない人生になりますね」と嘆いていましたが、麺類を米飯と副食の定食に変えて、夕食も自炊することにしました。

努力のかがあったのか、血圧が冬場でもあがらずに130台前後を維持して、数週間後には120台まで低下してきました。夏場は減塩をゆるめて熱中症にならないように注意して、再び冬を迎えようとしています。この11月はまだ120台ですが、慎重に経過をみているところです。

Jさんは、初期の高血圧でほかに生活習慣病や内臓の合併症がないため、食事指導のみとなりましたが、高血圧の原因は複雑でまだ十分に解明されていない面も多く、減塩や野菜摂取だけで高血圧が改善するわけではありません。また、高脂血症や糖尿病、脳心血管病や腎臓病を合併している場合は早期に内服を開始する必要がありますので、ご自身で判断せず主治医に相談してください。



この話は食生活が血圧に影響することをわかりやすく解説することを目的としており、臨床の事実に基づいていますが、登場人物は架空です。

来月は高血圧の内服をしても、血圧が大きく上下に変動する例を紹介します。

# 「歯磨き どうやったらいいの？」

愛知三の丸クリニック 歯科衛生士 高橋高子

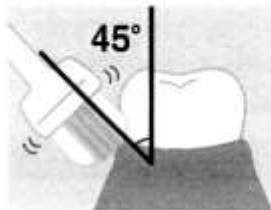
歯周病の原因は、磨き残しによって歯に付着した歯垢(プラーク)や、歯石に潜む細菌です。プラーク1mg(→1本の指の爪を切った量くらいです)には細菌の数は、なんと10億もいるのですよ。びっくりですね。

歯の汚れを落とすためには、**軽い力で歯の形にそって磨いていくことが大切**で、それだけで汚れを十分除去することができます。

～歯は横と縦の2つの方向からみがきます～

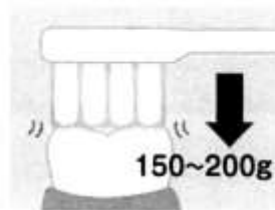
## ・ [歯と歯ぐきのさかいめを磨く]

### 1 毛先を45度に



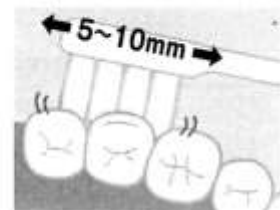
ハブラシの毛先を、歯と歯ぐきの境目に45度の角度にあて、軽い力で小刻みに動かします。

### 2 軽い力で



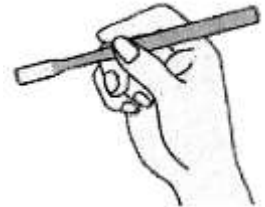
重さにすると、150～200g程度の力でみがきましょう。ハブラシの毛先が広がらないくらいの軽い力です。

### 3 小刻みにみがく



5～10mmの幅を目安にして。ハブラシを小刻みに動かします。1～2本の歯をみがくくらいに、丁寧にみがきます。

### ペングリップ



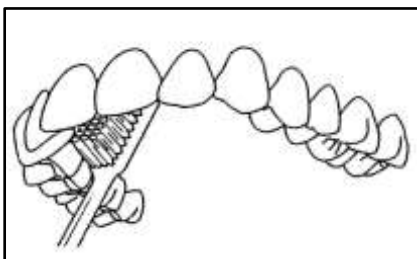
横にして下から鉛筆を持つように持ちます。

出典 デントヘルス

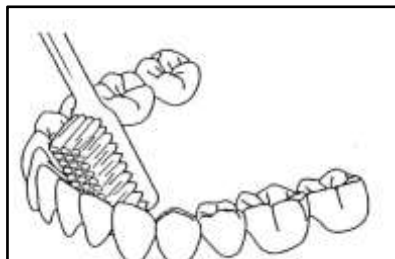
歯ブラシは**下から鉛筆を持つ**ように持ち、毛先を**上**の歯を磨く時→**上向き**45度に  
**下**の歯を磨く時→**下向き**45度に傾けて  
 歯と歯ぐきのさかいめを**マッサージするイメージ**で、小刻みに動かしましょう。

## ・ [歯の表側と裏側、歯と歯の間を磨く]

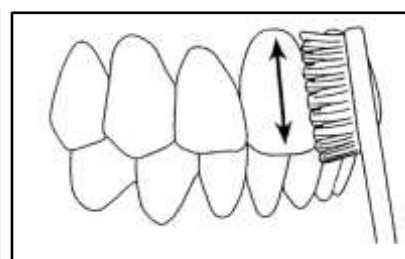
### ●上の前歯の裏側



### ●下の前歯の裏側



### ●歯の表側・歯と歯の間



歯ブラシを**縦**にして**上下**に動かし、歯の面に沿って**1本ずつ**磨きましょう。  
 歯だけでなく、**歯ぐきの根元からブラシを当てると**、マッサージ効果がアップします。

出典 医歯薬出版

### バームグリップ



**縦**にして 上から握ります

## ～ブラッシング上手になるヒケツ～

### ① ナイロンのふつうのかたさの歯ブラシが適しています。

歯ブラシの頭の部分の大きさは、**横3列**、縦の長さが歯の2本から3本分の、角がしっかりした細長い長方形をしているものがおすすめです。コンパクトスリムとわかりやすく表示してあるものもあります。

### ② いつも鏡を見ながら磨きましょう。

歯ブラシの毛先が、歯面のどこに当たっているのか、**鏡**を見て確認しながらブラッシングをすることは、磨き残しを防ぐのにとっても大切なことです。

### ③ 隣の歯へ、隣の歯へと、1本ずつ順番に磨きましょう。

順番に隣の歯へ移動することで歯ブラシが当たらない歯はなくなります。歯ぐきが腫れやすい所や、いつも出血する部分があれば、その歯を一番最初に磨き、それから**順番に**隣の歯へ移動して磨いていくと良いです。時々磨き始める順番を左右上下変えてみるとムラなく磨くことができます。

### ④ 歯磨き剤をつける量は歯ブラシの毛先の長さの3分の1の量で十分です。

歯みがき剤は、歯面をツルツルにし、汚れの再付着を防ぐ働きをします。歯みがき剤の効果を残すために、**ゆすぐのは1回だけ**にしましょう。

**歯科衛生士が、あなたに合った歯磨き方法をアドバイスします。  
愛知三の丸クリニック歯科(052-950-0560)をぜひご利用下さい。**

歯木(しもく)

### ほっと一息!「お江戸巻物」

歯みがきの始まりが仏教からだったと皆さんはご存じでしたか?  
古代インドでは、お釈迦様が、弟子たちの口が臭いため、仏前にお参りする前に、歯木(しもく)という小枝の端を噛んで房状にしたもので歯を清掃することを勧めました。

仏教の教えには『歯木で歯を磨き、舌の上をこそぎ、口をゆすぐ、口の中を清めなくてはならない』と説かれています。

江戸時代になると、木の文化と言われる日本独自の発想で、歯木(しもく)は房楊枝(ふさようじ)となり、商品化されました。



出典：歯ブラシを使った浮世絵

## 外来よりお知らせ

### 【花粉症について】(内科・皮膚科)

花粉等の影響による諸症状(鼻づまり、鼻水、目のかゆみ、くしゃみ、咳等)でお困りの方やご自身のアレルゲン(アレルギーの原因物質)をお知りになりたい方は、当クリニックにお任せください。医師による診察(医師の判断による血液検査等)を行い、必要に応じて内服薬、点鼻薬、点眼薬等を処方します。

### 【禁煙外来について】(内科)

当クリニックでは、毎週水曜日の午前、内科の下川医師の指導・管理の下に内服薬を用いた禁煙指導(禁煙外来)を行っています。

内服薬による禁煙をご希望の方は、お気軽にご来院ください。

### 【AGA(男性型脱毛症)について】(外科・皮膚科)

AGA(男性型脱毛症)による薄毛でお悩みの方は、外科(毎週火曜日の午後、木曜日の午前)及び皮膚科(毎週木曜日の午後)において、医師の診断の下に内服薬フィナステリド錠(プロペシア錠)の処方を行っています。

AGAは少しずつ進行しますので、できるだけお早目の受診をお勧めしています。

**当クリニックにご来院の際は、組合員証(保険証)、診察券(初めての方を除く)を持参し、総合受付にお申し出ください。**

### 編集後記

愛知三の丸クリニックだよりの感想や取り上げてほしいテーマ等がありましたら下記メールアドレスにご連絡ください。今後の参考にさせていただきます。

E-mail

[aichi-sannomaru-hp@oregano.ocn.ne.jp](mailto:aichi-sannomaru-hp@oregano.ocn.ne.jp)

住  
電

### 愛知三の丸クリニック

所 名古屋市中区三の丸3-2-1  
話 052-961-7011(代表)  
052-961-7012(医科予約専用)  
052-950-0560(歯科専用)  
052-950-0500(健診専用)

(一般用)