



# ヘルスアップ ニュース

1月号 [Vol.90] フジカワ調剤薬局

1月号 令和4年1月1日  
発行所 フジカワ調剤薬局  
東みよし町昼間923-1  
電話 79-2014 FAX 79-2868

『元氣創造』 “健康でイキイキ・わくわく明るい人に”

## —健康歳時記—

『寒いときほど高血圧にご用心！！』

### 高血圧にも種類が色々あって本当？

高血圧は、原因がはっきりしない『本態性高血圧』と、病気が原因で起こる『二次性高血圧』に大きく分かります。高血圧症の約9割はこの本態性高血圧症。二次性高血圧症の原因として最も多いのが腎性高血圧、次いで内分泌性高血圧です。また、1日の中の血圧変動から見て以下のタイプがあります。



- ①**白衣高血圧**；医療機関では緊張して血圧が高く出るのに、自宅で測ると正常な値になるタイプ。この多くは、将来的に持続性高血圧に移行すると考えられています。
- ②**仮面高血圧**；医療機関では正常なのに、自宅で測ると基準値より高くなるタイプ。  
\*仮面高血圧は、さらに次の三つのタイプに分かれます。
  1. 夜間高血圧⇒本来夜間の睡眠中は血圧が下がりますが、睡眠中に血圧が高くなる状態。
  2. 早朝高血圧⇒起床前後に血圧が高くなる状態。特に起床とともに血圧が急上昇するタイプは要注意。
  3. ストレス性高血圧⇒仕事や介護・育児などでストレスを受け、高い血圧が続く状態。その場を離れると血圧が正常に戻っている場合が多いのでなかなか発見しにくい。

### 高血圧症の基準値？

高血圧症の診断基準は、医療機関で測定する場合、収縮期血圧（上の血圧）が140mmHg以上、拡張期血圧（下の血圧）が90mmHg以上。自宅で計測する場合は、135 mmHg以上、85 mmHg以上。

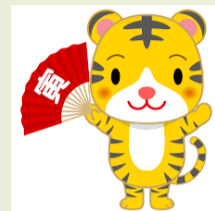
### 改善対策 10 か条

高血圧症の改善対策は、『生活習慣の見直し』に尽きます。以下に10の対策を示します。

- ①**塩分は控えめにしよう**；塩分を取り過ぎると、体内に水分が蓄積して血液量が増し血圧を上げてしまいます。
- ②**野菜や果物を豊富に摂りましょう**；腎臓からナトリウムや水分を排出するには、野菜や果物などに多く含まれるカリウムが必要です。
- ③**コレステロールや飽和脂肪酸を摂り過ぎないようにしよう**；高脂血症、動脈硬化を招きます。レバーや肉類は控えめに、魚などに含まれる不飽和脂肪酸を摂るように。
- ④**お酒を飲み過ぎないようにしよう**；大量の飲酒は血圧を上げます。1日の飲酒量は、日本酒；1合、ビール中瓶；1本、ウイスキー水割り；シングル2杯が適量です。
- ⑤**タバコはやめよう**；タバコを吸うと、血管が収縮し一時的に血圧が上がるだけでなく、血流を悪くし血液を固まりやすくします。
- ⑥**適度な運動をしよう**；軽い運動は血行を良くします。1日30分以上を目標に、散歩やジョギング、ラジオ体操といった軽い有酸素運動がお勧めです。
- ⑦**肥満を解消しよう**；太り過ぎは、血圧を上げるだけでなく、心臓にも負担をかけ、全身の動脈硬化を促進します。BMI；25以下になるようにしましょう。
- ⑧**ストレスを溜めず、十分な睡眠をとろう**；リフレッシュに心がけ、規則正しい生活を送りましょう。十分な睡眠をとり心にゆとりを持ちましょう。
- ⑨**急激な温度差に気をつけよう**；暖かいところから急に寒いところに出ると、血管が収縮して血圧が上がります。特に冬は室内と外気の温度差が激しいので要注意です。
- ⑩**便秘にならないようにしよう**；大便の際、いきむ時間が長いと血圧が上がります。普段から便秘を予防しスムーズな便通を心がけましょう。

### \*新年のご挨拶\*

明けましておめでとうございます。皆様には新たな気分で健やかな年を迎えられたことと存じ、お慶び申し上げます。旧年中は格段のご愛顧を賜りありがとうございました。



昨年は未知のウイルスという見えない敵と戦い、不安と恐怖の毎日でしたが、その中で今まで当たり前のように過ごしてきたことが当たり前でなくなり、何気ない普段の生活に「ありがたさ」を痛感することとなりました。また、コロナウイルス感染予防のための重要な免疫力の大切さも知ることができました。

こんな時代だからこそ、私どもは皆様が今後も健康で明るい生活を送っていただくために、自然治癒力（人間が本来持っている力）、予防と養生の大切や病気にならないための体づくりの必要性を強調したいのです。そして皆様の健康づくりのパートナーとして、親身になって応援させていただきたいと願っているところです。

私ども、より一層の飛躍に向けて更なる精進を重ねる所存ですので、何卒今年も変わらぬご愛顧の程お願い申し上げます。

皆様方のご健康とご多幸を祈念致しつつ、新年のご挨拶とさせていただきます。  
フジカワ調剤薬局 代表 藤川 真吾

### \*栄養士による健康レシピ\*

#### 『アボカドフライ』

#### 【材 料 (2人分)】

アボカド (少々固め)；1個 レモン汁；大さじ1 塩コショウ；少々  
衣〔薄力粉；大さじ1 溶き卵；1個分 パン粉；30g〕



#### 【作り方】

- ① アボカドの皮と種を除いて8等分のくし切りにし、レモン汁、塩コショウをふる
- ② 衣の材料を薄力粉、溶き卵、パン粉の順につける
- ③ 180℃に熱した油できつね色になるまで揚げる
- ④ お好みで塩、マヨネーズ、わさび醤油など、どんなソースにもあいます。

明けましておめでとうございます。

皆さまには和やかな初春を迎えられたことと存じお慶び申し上げます。旧年中はたくさんのご厚情を賜わり心より感謝申し上げます。

昨年7月に娘も帰省してお店を手伝うようになり、毎日が勉強と頑張っております。おかげで家も賑やかに主人の眉間のしわも少し伸びたようです。「健康第一」今年も大いに笑って過ごしたいものです。

新しい年が皆様にとって幸多い年となりますよう心より祈っております。

由紀子

### \* 1月のイベント情報 \*

《栄養士による栄養相談 開催》  
ひとりひとりの生活スタイルに応じて  
食事のアドバイスをいたします。

月曜日～金曜日 10:00～16:00

\*参加無料、要予約制  
お気軽にご相談下さい

《温灸体験 実施中》

1回30分 是非お試しください！



◎三好スタンプ2倍セール  
毎月第一木曜日・金曜日、開催

よく晴れておだやかなりし三ヶ日  
四日夜半より雪乱れふる  
堀江市清 遺歌集より