

はつらつ ファミリー

No.59

生活習慣病予防の新常識【第3回】

「仮面高血圧」
ではありませんか？

スッキリ“お通じ”改善法

第6回

神経を鎮めて
スッキリ



●すくすく栄養メモ

第6の栄養素「食物繊維」

●健康長寿の生活ノート

社会参加とフレイル予防

●知って得する“乳酸菌”の基礎知識

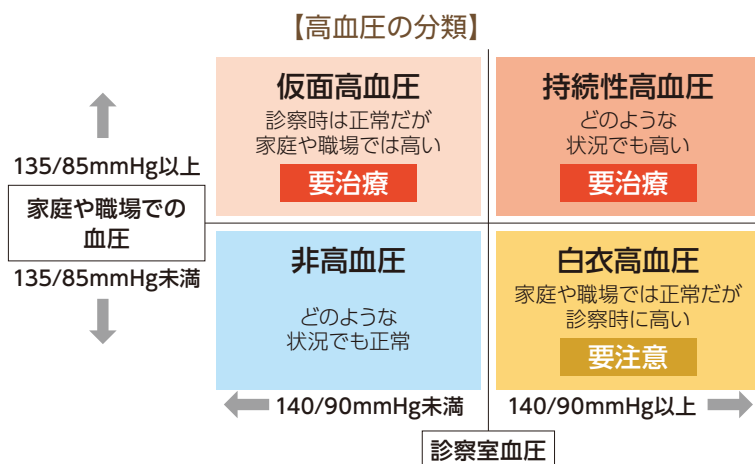
上手な乳酸菌の摂り方

応援します “健康日本21”

一般社団法人 全国発酵乳酸菌飲料協会

「仮面高血圧」 ではありませんか？

診察室で血圧を測ると正常値なのに、自宅で測ると高い人がいます。
このようなタイプは「仮面高血圧」と呼ばれ
一般的な高血圧と同様、危険な高血圧とされています。
仮面高血圧の問題点とその予防法を見ていきましょう。



【高血圧治療ガイドライン2019】（日本高血圧学会）より

これまで、血圧は医師が診察室で測って診断することが多かったのですが、家庭用血圧計の普及により、「診察室では正常なのに、家庭で測ると高かった」というケースが多いことがわかってきました。このような状態は、「正常血圧の仮面をかぶった高血圧」という意味で「仮面高血圧」と呼ばれます。

発見しにくい
「仮面高血圧」にご用心

仮面高血圧の3タイプ

仮面高血圧には「早朝高血圧」「昼間高血圧」「夜間高血圧」の3タイプがあります。このうち特に注意が必要なのが「早朝高血圧」と「夜間高血圧」です。

家庭などで測ったとき、収縮期血圧135mmHg以上または拡張期血圧85mmHg以上だと仮面高血圧とされます。高血圧の自覚がないため見逃されやすく、しかも脳卒中や心筋梗塞などの発症率は一般的な高血圧と同じくらいであるため、危険な高血圧とされています。仮面高血圧は、高血圧ではないとされている人の10〜15%に見つかるとの報告もあります。

では、なぜ診察室と自宅では血圧が変わるのでしょうか。それは、血圧は体調や時間帯などに大きく影響されるからです。そのため、診察室で測ったときに正常でも、早朝や夜間といった特定の時間や、職場などストレスのかかる場所では高血圧を示すことがあるのです。

一方、家庭や職場では正常なのに、健康診断や診察時には不安や緊張などで一時的に血圧が上がってしまう人がいます。これは「白衣高血圧」と呼ばれ、高血圧と診断される人の15〜30%が該当するとされます。家庭や職場での血圧が正常であれば治療の必要はありませんが、将来、本格的な高血圧に移行するリスクが高いため、定期的な血圧測定が重要になります。

これが正しい！ 家庭での血圧測定方法

脳卒中や心筋梗塞などの発症を予測するには、診察室血圧より家庭血圧のほうが信頼性が高いことがわかってきたため、日本高血圧学会のガイドラインでも、高血圧の判定は家庭血圧を優先しています。

朝と夜の2回測定し、測った血圧は血圧手帳などに記録しておきましょう。



- 起床後1時間以内
- 排尿後
- 食前
- 服薬前
- 1～2分の安静後



- 就寝前
- 1～2分の安静後

部屋：静かで過ごしやすい温度
姿勢：イスに足を組まずに腰掛け、カフの高さと心臓の高さを合わせる

測定前：喫煙・飲酒をしない、カフェインを摂らない
測定中：話をしない、力を入れて動かない

●**早朝高血圧**…早朝に血圧が急上昇するタイプ（モーニングサージ）と、夜間高血圧でそのまま朝まで高いタイプがあります。高齢者や動脈硬化が進んでいる人に起きると、脳卒中や心筋梗塞を起こすリスクが高まります。飲酒、喫煙、寒冷、加齢、睡眠時無呼吸症候群などが早朝高血圧に関わっています。

●**昼間高血圧**…職場や家庭などで精神的なストレスにさらされているときに血圧が高くなる状態です。肥満の人や、家族に高血圧患者がいる人に多く見られます。

●**夜間高血圧**…一般的に就寝中の血圧は下がりますが、下がらなかったり、逆に高くなる状態です。夜間の平均血圧が120/70mmHg以上だと夜間高血圧とされます。

血圧が高いままの状態が長く続くため、血管に負担がかかり、動脈硬化の進行を早めたり、脳卒中や心筋梗塞、腎不全などのリスクを高めます。慢性腎臓病や睡眠時無呼吸症候群、心不全、糖尿病などがある人は特に注意が必要です。

高血圧対策のキホン

塩分を控える

一般的に高血圧の人は塩分を控えることが勧められますが、中には減塩しても血圧が変わりにくい人もいます。それでも、食塩の摂りすぎは腎臓などの臓器に負担をかけるため、減塩は重要です。「高血圧治療ガイドライン2019」（日本高血圧学会）では、高血圧の人は食塩摂取量を1日6g未満に抑えることを推奨しています。また、「日本人の食事摂取基準（2020年版）」では、一般人の1日の食塩目標量を、男性7.5g未満、女性6.5g未満としています。が、現状は平均10g程度と目標量を大きく超えています。

無理なく塩分を減らすには、だしの味をきかせたり、コショウや七味唐辛子、生姜、柑橘類を組み合わせたリして、味付けにメリハリをつけることが有効です。

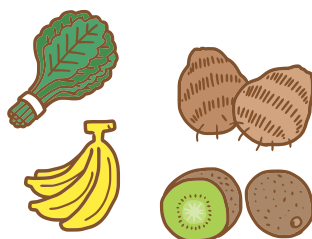
野菜や果物を積極的に食べる

野菜や果物に多く含まれるカリウムは、塩分を排出するはたらきがあります。塩分を抑えながら、野菜や果物を積極的に摂りましょう。特にカリウムを多く含む食材に、ほうれん草、小松菜、さといも、切り干し大根、バナナ、キウイフルーツなどがあります。

「DASH食」^(※)を積極的に摂りたい食品

アメリカ国立衛生研究所が開発した、血圧改善に効果がある食事が「DASH食」です。血圧を下げる作用のあるカリウムやマグネシウム、カルシウムなどのミネラル、食物繊維が豊富に含まれる複数の食品を組み合わせることで、血圧上昇を抑える効果が期待できます。

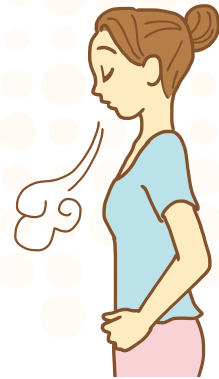
控えるのが望ましい食品	積極的に摂りたい食品
①牛肉や豚肉など脂肪の多い肉類	①野菜・果物
②甘いスイーツ	②ナッツ類
③砂糖入りのジュース	③豆類 ④魚類や海藻類
	⑤低脂肪の牛乳・ヨーグルト・チーズ
	⑥穀類（全粒粉のパン）



※DASH食：Dietary Approaches to Stop Hypertension（高血圧予防のための食事法）

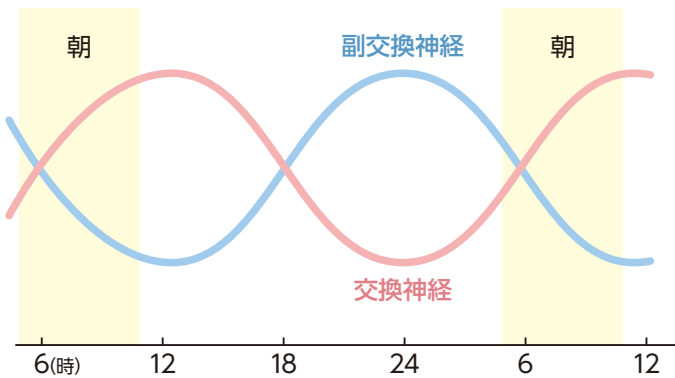
第6回

神経を鎮めて スッキリ



腸と自律神経は密接な関係にあります。
自律神経が整えば腸のはたらきは安定し、腸の調子が改善すれば
自律神経も安定します。
今回は、自律神経を整える工夫をご紹介します。

1日における自律神経の動き



通常、昼間は交感神経が優位に、夜間は副交感神経が優位にはたらいっています。このバランスが崩れると、お通じにも影響が現れます。

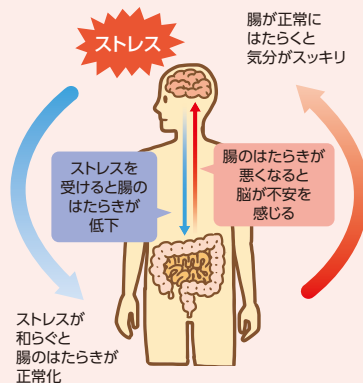
腸の調子と自律神経の関係

便秘や下痢といった腸の調子は、ストレスなど精神状態が関係していることがあります。これは、どのようなことなのでしょう。私たちが食べたものは、胃で消化され小腸で吸収された後、大腸で水分が吸収されます。このような消化器のはたらきは、他の臓器と同様に「自律神経」に支配されています。

脳と腸は密接に関わっている

脳と腸は自律神経や神経伝達物質、ホルモンを介して常にやり取りをしており、「脳腸相関」と呼ばれます。例えば、脳がストレスを感じると、その刺激は腸に伝わり蠕動(ぜんどう)運動が変化して下痢や便秘を起こします。一方、下痢や便秘などによる腸内環境の乱れは脳に伝わり、その結果、不安感の増長やストレス耐性の低下など、脳の活動に影響を及ぼします。

最近では、腸内に常在する細菌も脳の機能に影響を及ぼすことがわかりつつあり、「脳-腸-微生物相関」という新しい概念も提唱されています。



自律神経には「交感神経」と「副交感神経」の2種類があり、自動車のアクセルとブレーキのように相互にバランスをとりながらはたらいっています。アクセルにあたる

います。自律神経は、内臓の活動や代謝、体温などをコントロールするために、意思とは関係なく24時間はたらき続けている神経です。

のが交感神経で、体を活発に動かす昼間や緊張状態に置かれたときに優位になります。交感神経が強くなると血管が収縮して血圧や心拍数が上昇し、腸の活動は低下します。逆に副交感神経はブレーキで、夜間やリラックスしているときに優位になります。血管が拡張して血圧や心拍数が低下、腸のはたらきは活発になります。強いストレスを感じると、私たちの体はそれを非常事態ととらえて交感神経のはたらきが過剰になり、腸の活動が極端に弱まって便秘や下痢として表れるのです。

お通じを改善する、 ストレス解消法

1 めるめのお湯にゆっくり入浴

38〜40℃程度のめるめのお湯に15分ほどゆっくりとつかります。できれば半身浴がおすすです。これによって副交感神経の活動が高まり、腸をリラックスさせることができます。癒し効果をより上げるには、お好みの音楽を聴いたり好きな香りの入浴剤を入れてみてもよいでしょう。逆に、42℃以上の熱いお湯につかると



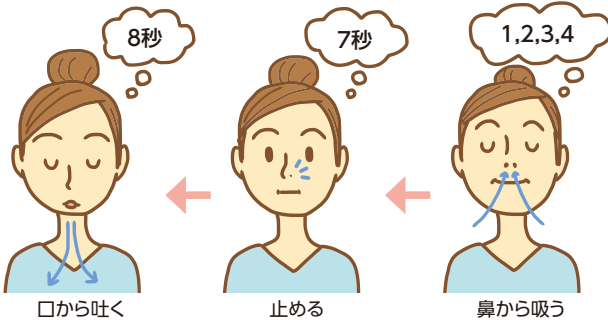
交感神経の活動が高まり、血管が収縮するため腸に送られる血液量が減少し、腸のはたらきが悪くなってしまうので気をつけましょう。

2 4・7・8呼吸法で心を整える

「4・7・8呼吸法」は、統合医療の専門家、アリゾナ大学のアンドルー・ワイル教授が考案した呼吸法です。

まず、快適な姿勢で座るか横になりまず、そして、前歯の裏側の付け根あたりに舌先を当てます。こうすることで体はリラックス状態になります。そして、次のように呼吸を繰り返します。

- ① 息をすべて吐き出し、肺を空にする。
- ② 鼻から静かに4秒かけて息を吸い込む。
- ③ 7秒間、息を止める。
- ④ 唇をすぼめ、8秒かけて口から力強くフーッと吐ききる。
- ⑤ これを1回のサイクルとして4回繰り返す。



3 香りでもリラックス

自律神経のバランスを整えるには、香り(アロマ)の力を借りることも有効です。リラックス効果の高い精油(エッセンシャルオイル)として、ラベンダーやオレンジジゼルニウム、ベルガモット、フランキンセンスがあります。

ハンカチやティッシュペーパーに精油を1滴垂らして机の上や枕元に置くだけでもよいのですが、次のような楽しみ方もおすすめです。

● **芳香浴法**…植物油で希釈した精油をスプレーに入れ、寝具やカーテン、空間に吹きかけます。アロマディフューザーやアロマキャンドルを使って香りを拡散させるのも一つの方法です。快眠にも効果的です。



● **沐浴法**…精油を植物油やバスソルトで希釈して湯船に入れて入浴します。手軽に楽しむなら、洗面器などに精油を入れて手浴や足浴を行ってもよいでしょう。体を温めることで血行促進や疲労回復にもつながります。

● **トリートメント法**…精油を植物油で溶かし、体や顔に塗ってマッサージします。リラクゼーションをはじめ、血行促進の効果もあります。

すくすく栄養×モ 第6の栄養素 「食物繊維」

子どもの約1割が便秘といわれています。
食物繊維は、大腸を刺激したり腸内の善玉菌のエサになることで便秘改善に役立ちます。

● 便秘改善や生活習慣病の予防に大切な成分です

食物繊維とは、人の消化酵素では分解できない食物中の成分です。水に溶ける水溶性と、水に溶けない不溶性に大別されます。ブドウ糖など単糖がたくさん結合した多糖類の仲間ですが、消化されないためエネルギー源にはなりません。しかし、便秘改善や生活習慣病の予防など、健康のために重要な役割を果たしているため、たんぱく質、糖質、脂質、ビタミン



ン、ミネラルに次ぐ「第6の栄養素」と呼ばれています。水溶性・不溶性のどちらかをたくさんとればよいのではなく、両方をバランスよくとることが大切です。

● 水溶性…果物や野菜に含まれるペクチン、コンブやワカメなどに含まれるヌルヌルの成分のアルギン酸などがあります。小腸での栄養素の吸収速度を緩やかにして血糖の急上昇を抑えたり、腸内細菌のエサになるなどの性質があります。

● 不溶性…豆類やごぼうなどに含まれるセルロースや、カン・エビの殻に含まれるキチンなどがあります。大腸を刺激して蠕動運動を活発にしたり、腸内の有害物質などを吸着して排泄する性質があります。



様々な食品から食物繊維を摂りましょう

近年、日本では食物繊維の摂取量が減少傾向にあるといわれています。また、子どもの10人に1人が便秘だともいわれています。「日本人の食事摂取基準（2020年版）」では、子ども

の食物繊維の目標量を「表」のように設定しています。アメリカなどでは毎日「年齢+5g」を摂取することが勧められています。生活習慣病予防の食習慣を子どもの頃から身につけるためにも、腸の調子を整えるためにも、様々な食品から食物繊維を摂取するようにしましょう。

食物繊維の摂取量を増やすには、主食の穀類から摂るのがおすすめです。1日のうち1食の主食を玄米ご飯、麦ごはん、胚芽米ごはん、全粒小麦パンなどに置き換えると効率的に食物繊維が摂取できます。また、だいこんやにんじんなどの根菜も食物繊維が豊富なので、味噌汁やスープの具として加えると、無理なくたくさん摂ることができます。

【表】3～14歳の食物繊維 目標量(g/日)

年齢	男性	女性
3～5歳	8以上	8以上
6～7歳	10以上	10以上
8～9歳	11以上	11以上
10～11歳	13以上	13以上
12～14歳	17以上	17以上

※3歳未満の目標量は設定されていません。

◎食物繊維を多く含む食品

《水溶性》

- 熟した果物
- いも類
- キャベツ・大根などの野菜類
- 海藻類
- 大麦・ライ麦
- 大豆

《不溶性》

- 大豆などの豆類
- 穀類
- 未熟な果物
- かぼちゃ・ごぼう・枝豆などの野菜類
- きのこと類

社会参加とフレイル予防

加齢による心身の活力が低下する「フレイル」の予防には、運動だけでなく
様々な人とのつながりを豊かに保つことが重要です。

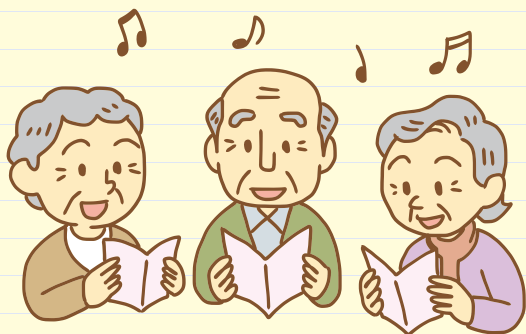
なぜ、社会とのつながりが 重要なのでしょうか？

様々な研究から、社会とのつながりが豊富な人の方が、将来長く健康でいることができ、認知症にもなりにくいことがわかっています。

その研究の一つに、東京女子医科大学看護科の吉澤裕世先生たちが行ったものがあります。吉澤先生らは、高齢者を①**身体活動群**(ウォーキングや筋トレなどを習慣的にやっている)、②**文化活動群**(囲碁・将棋サークルなどに積極的に参加している)、③**地域活動群**(ボランティア活動や地域イベントに頻繁に参加している)の3群に分けてフレイルのリスクを調べました。その結果、フレイルになるリスクは、3つすべてを行っている人に比べ、3つを全く行っていない人は約16倍、身体活動のみしている人は約6倍であることがわかりました¹⁾。

なぜ、社会とのつながりがフレイル予防に重要なのでしょうか。一つは、生活範囲や行動範囲が狭まると、精神・心理状態が落ち込むと同時に、しゃべる機会が少なくなって口腔機能が低下、栄養状態が悪化するからだと思われます。逆に、社会との接点が豊富なら、人との活発なコミュニケーションを通して脳が活性化されます。また、他者からフレイル予防に役立つ情報を教えてもらったり、一緒に運動を頑張ろうなどと励ましてもらうなどの支援を受けられるという利点もあります。

1) 吉澤裕世ら：日本公衆衛生雑誌 第66巻第6号, 2019年



つながりを保つための3つのポイント

では、社会とのつながりを保つためには、どうすればよいのでしょうか。東京都福祉保健局では、次の3つを呼び掛けています。

①毎日出かけよう

《1日1回以上》

コンビニでも犬の散歩でも、些細なことで構わないので意識的に出かける用事を作りましょう。



②色々な人と色々な交流 をしてみよう

《週1回以上》

まずは、今持っているつながりを大切にし、もう少し広げたいと思えたら、最近疎遠になっている人に連絡をとってみましょう。



③好きな活動を続けよう

《月1回以上》

「学ぶ」「働く」「集う」「趣味」「地域貢献」など何でもよいので、自分で楽しさややりがいを持てる活動を見つけましょう。



SNSを使ったつながりは？

ツイッターやフェイスブックなどのSNS (Social Networking Service) も、現在では人とのつながりで大きな位置を占めます。フェイスブックに関する研究では、フェイスブックでの友達が多い人ほど死亡リスクが低いという報告があります²⁾。ただし、現実世界での友達関係が深く、かつフェイスブック上の友達も適度に多い人が、最も死亡率が低いという結果でした。

SNSは、社会的なつながりを構築するための強力なツールになり得ますから、社会との接点を維持するのに有効と考えられます。

2) Hobbs WR. et al : Proc Natl Acad Sci USA 113(46), 2016



上手な乳酸菌の摂り方

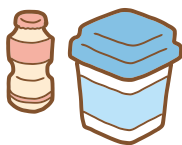


食品売り場に乳酸菌入りと書かれた食品が多く並びようになりました。また乳酸菌やビフィズス菌を含むサプリメントも数多く販売されています。テレビや新聞、雑誌などの広告で菌の特徴を紹介する記事も増えており、何を選んだらよいのか迷っている方が多いのではないのでしょうか。

1 乳酸菌を含む食品とは

微生物のはたらきで食物を発酵させた発酵食品が話題になっています。発酵食品には、発酵乳（ヨーグルト）、乳酸菌飲料、チーズなどの乳製品や漬物、甘酒、納豆などがあります。この他にも日本酒、ワイン、味噌、しょうゆなどの醸造食品も発酵によって作られています。いずれの食品も独特の風味があり、発酵が品質の向上に役立っています。

発酵に利用できる微生物には、乳酸菌、酵母、麹などがありますが、この中で特に私たちの健康維持増進にはたらく微生物として注目されているのが乳酸菌で、ヨーグルトや乳酸菌飲料が代表的な食品です。



【表】成分規格

種類別	無脂乳固形分※1	乳酸菌数※2 (1ml当たり)
発酵乳	8.0%以上	1000万以上※3
乳製品 乳酸菌飲料	3.0%以上	1000万以上※3
乳酸菌飲料	3.0%未満	100万以上

※1 牛乳の全固形分から脂肪分を差し引いた成分。たんぱく質、乳糖、カルシウムなどのミネラルやビタミン。

※2 乳酸菌数は乳等省令で定められた検査法により生きた乳酸菌を測定します。

※3 発酵後に殺菌処理されたものには生きた乳酸菌は含まれていません。

商品の表示を二目見て、どんな乳酸菌がどのくらい入っているか、また、発酵させたもののか、単に乳酸菌を混ぜたものか、すぐには分らないものもあると思います。

発酵乳・乳酸菌飲料は、「乳及び乳製品の成分規格等に関する省令」によって、製造方法や成分規格が決められています。乳を乳酸菌で発酵させることと定義づけられ、発酵後の製品中には表に示す基準値以上の乳酸菌数があることを求められています。

2 選ばれた菌種

成分規格表からわかることは、発酵乳や乳製品乳酸菌飲料の普段召し上がる量を100mlとした場合、最低でも10億個以上の乳酸菌が摂れることになります。市販の商品には、数十億から数百億の乳酸菌が含まれています。もちろんこれより多く召し上がって、乳酸菌をたくさん摂っていただいても何ら問題はありません。

ヨーグルトや乳酸菌飲料に使われる乳酸菌には、前号No.58で紹介したように、いろいろな菌種があります。生きて腸まで届く菌を用いた商品には、容器包装に菌種を表示しているものもあります。また、特定保健用食品や機能性表示食品では、有効性に関与する成分として乳酸菌の菌種・菌株名と菌数、1日当たりの摂取目安量を必ず表示しています。

ヨーグルトや乳酸菌飲料は、衛生的に作られ、成分規格を満たしているのも、菌種や菌数、風味が異なっているのも健康維持にはたらく乳酸菌を十分に摂取することができます。毎日継続して召し上がることをご心掛けてください。