

高血圧改善策学ぶ

徳大フォーラムに750人

徳島市

徳島大学病院などが主催するフォーラム「高血圧・生活習慣改善のコツ」(徳島新聞社など共催)が徳島市のホテルクレメント徳島であり、市民ら約750人が高血圧の仕組みや改善策についての講演に耳を傾けた。

徳大病院の谷佳子管理栄養士が、高血圧の治療や予防には一日の塩分摂取量を6g未満に抑える必要があると強調。日本人が摂取する塩分の約7割が調味料によるものだとし、減塩の有効策として①計量スプーンで用量を調整する②掛けるのではなく付けることを意識するなどを挙げた。

慶応大学の猿田亨(たかお)名誉教授は、家庭での高い数値が出る「仮面高血圧」には、医師が高血圧

に気付かず薬の処方を受けてしまう危険性がある」と指摘。正確な数値を把握するため、最も血圧が高い起床後1時間以内と就寝前に家庭で継続的に血圧を測定するよう訴えた。また、ビール中瓶1

本程度の節酒で5割H₂O、30分の早歩きで10割H₂Oの血圧の低下が期待できると説明した。

(尾形つぐみ)
 ◇ フォーラムの詳細は28日付朝刊で紹介します。



約750人が血圧を下げる方法について学んだ徳島大学病院フォーラム＝徳島市のクレメント徳島