

わず、逆に活動資金へ1,500万円を積み立てることができたとのことでした。その他の定款の変更や全国手をつなぐ連合会一般賛助会費(個人・団体)の見直しについての議案も含め、総会での議決事項についてはすべて可決されました。

組織運営においては、全国的な会員減少に歯止めがかからず、会費収入としても危機的な状況が続いています。そのような中、福岡市手をつなぐ育成会では、令和6年度に「手をつなぐ」の購読推奨を積極的に進めた結果、前年度より50件以上の増加を果たし、地方活動助成金の対象になるなど、地域によっては徐々に明るい兆しも見えているとのことでした。大阪市育成会でも広報活動における新たに始めた取り組みをこれからも地道に進めていこうと思います。

6月度会員向け学習会 『これからも長く健康でいるために』を開催しました

東成育成園 主任・管理栄養士 茶谷 和美

6月19日(木)に『これからも長く健康でいるために』をテーマに年齢と共に気になってくる高血圧について会員向け学習会を開催しました。

そもそも「高血圧症」とは、何度測っても血圧が正常より高い場合のことを言います。たまたま測った血圧が高いときには血圧が高いと言えますが「高血圧症」とは言い切れません。血圧には診察室血圧、家庭血圧があります。高血圧の基準値は診察室血圧は140/90以上、家庭血圧は135/85以上です。これは誰も診察室では緊張するからか家で測るより高くなるため、このような基準になっています。血圧の正確な評価のためには家庭血圧が重要です。普段の自分の血圧を知っておきましょう。

血圧とは、心臓から送り出された血液が動脈の血管の内壁を押し出す力のことです。血圧の高さは、心臓から血液を送り出す力と血管の拡張(広がり)で決まります。血圧には心臓の脈動に関連した「最高血圧」と「最低血圧」と呼ばれる2つの値があります。最高血圧とは血管に血を送り出している状態の血圧です。血管に最も強い圧力がかかっている状態と言えます。最低血圧は血管への圧力が最も下がっている状態の血圧を言います。血圧は主に心臓から送り出される血液の量や血管のしなやかさによって決まります。また血液の粘度や食塩の摂取量が影響します。

高血圧の症状として、血圧がかなり高い場合、めまいや頭痛、肩こりがあらわれることがあります。しか

し、これらの症状だけで高血圧に気付くことはあまりありません。実際にはほとんど自覚症状がなく、気が付かないことからサイレントキラーと呼ばれます。高血圧はひそかに進行する病気であり、放置すると大きな病気につながります。高血圧の方の血管は、内部から外に向かって強い力で押し続けられているような状態です。しなやかで弾力があるはずの血管が伸ばされ続けた結果、元に戻る力がなくなり、やがて血管が切れたり裂けたりします。高血圧が原因となり他の病気にかかり、死亡する人数は10.4万人。喫煙や血糖値が高いことよりも死亡する原因となります。高血圧を放置すると、動脈硬化が起こります。血管に長い間負担がかかっているため、血管本来の弾力性はなくなり、血管は分厚くなり硬くなります。そのため血管が狭まったり詰まったり裂けたり破れたりしやすくなります。心臓で起きたら心筋梗塞、脳で起きたら脳梗塞やくも膜下出血です。高血圧になると、脳や心臓を含む全身の血管で動脈硬化が起こりやすくなり心臓に血液を送る血管が狭くなると心臓に十分な血液が送れず狭心症が起こります。腎臓では腎硬化症や慢性腎不全、視力が低下する眼底出血など失明の原因にもなります。また認知症の原因にもなると言われています。高血圧は様々な病気の原因となるために、予防や早めの発見、治療が重要です。

高血圧の要因となる塩分の取り過ぎは、血中のナトリウム濃度を上昇させます。そのため、身体は上昇したナトリウム濃度を元に戻すために水分をため込みます。その結果、血液中の水分量が増加し、体内を循環する血液の量が増え、増えた血液が血管の壁を押し出す力が強まり血圧が上昇します。一時的でなく高いままになると高血圧症になります。では塩分の適量は何のくらいでしょうか。食塩相当量とは、食べるものの中にも含まれる塩として計算できる量のことですが、現状摂っている塩分量は成人男性で10.9g、成人女性で9.3g。それに対し目標量は成人男性で7.5g、成人女性で6.5g未満です。現状摂っている塩分量と目標値にかなり差があります。世界で比べてみると、日本人の塩分摂取量は1日あたり約10.1g、その量は世界保健機構(WHO)が推奨している量、1日5gの約2倍です。イギリスは8.4g、オーストラリアは6.2g、ダントツで日本が多くなっています。なぜ日本はこんなに塩分摂取量が多いのでしょうか。健康長寿食と言われる日本食ですが、料理を作るのに欠かせない醤油や味噌、塩には多くの塩分が含まれているため、調味料から多くの塩を摂取していま