

Shiki+



しきファミリークリニックだより ～しきっと日和～

Vol.13



血圧を下げる生活習慣 本当に効くのはどれ？

減塩・運動・睡眠の科学



5月の測るから下げるへ

先月は「家庭血圧を測ること」の大切さをお伝えしました。
 毎日の記録、続いていますか？ 今月はその次のステップ。
 「高めの血圧を、どうやって下げるか？」
 血圧の治療という「薬」のイメージが強いかもしれません。

しかし実は…

生活習慣の改善こそが、最も効果の大きい“土台の治療”です。
 特に科学的に効果が証明されているのが

☒ 減塩
 ☒ 運動
 ☒ 睡眠
 この3つです。

Q

どれが一番効くの？



減塩 = 効果ダントツ

日本人は世界的にみても塩分摂取量が多めです。
 塩分を1日2g減らすだけで、
上の血圧が約4～5mmHg下がることが分かっています。

- ✓ 味噌汁の汁は残す
 - ✓ 醤油は「かける」より「つける」
 - ✓ 麺類のスープは飲み干さない
- 小さな工夫が、確実に効きます。



チェックリスト

- ✓ ラーメンのスープは完飲
- ✓ エレベーター優先生活
- ✓ 夜更かし+スマホ習慣
- ✓ 週に1回も汗をかかない



1つでも当てはまる方は、
 裏面の「なぜ効くのか？」をご覧ください。



運動 = 血管のストレッチ

息が少し上がる程度のウォーキングを1日30分、週5日。
 これだけで**収縮期血圧が約5mmHg低下**します。
 血管にとっての“マッサージ”のような効果があります。



睡眠 = 夜の血圧リセット時間

睡眠不足が続くと、血圧を上げる神経(交感神経)が働き続けます。
 目安は
 ▶ 6～7時間以上
 ▶ 寝る直前のスマホは控える
 夜にきちんと下がる血圧を取り戻すことが重要です。



血圧は“水風船”で 考えてみましょう

圧は難しく感じますが、実はとてもシンプルです。
血管を“水風船”だと考えてみてください。
・中の水(=血液量)が増える
・風船のゴム(=血管)が硬くなる
このどちらかが起きると、風船の内側の圧は上がります。
生活習慣は、この両方に影響しているのです。



DASH食のポイントはシンプル

増やすもの

野菜 果物 低脂肪乳製品 全粒穀物 魚・豆類

減らすもの

塩分 脂の多い肉 加工食品

難しく見えますが、つまりは「野菜を増やして、塩分と加工食品を減らす」という王道スタイルです。



管理栄養士と一緒に“美味しく減塩”

“我慢する減塩”ではなく続けられる減塩と一緒に考えます。
血圧が高めと言われた方はお気軽にご相談ください。

✓出汁を効かせる ✓酸味や香辛料を活用
✓赤だしの賢い取り入れ方 ✓外食時の選び方

今月の推し

飲む日焼け止め ソルプロ

日に日に気温が高くなりUVケア必須シーズン到来です。
紫外線は、1年中地上に振り注いでいますが特に強くなる時期があることをご存知ですか？
一般的に紫外線が強い時期は4月～9月頃。
中でも6月～8月は紫外線量が最も多く日焼けしやすい季節です。

今や日焼け止めは、塗るだけではなく飲んで体内から防ぐ時代です。
当院が推す『飲む日焼け止め』のご紹介です。

カルボニル化とは??

タンパク質が、サビ+焦げのように編成してしまう現象。つまりお肌のハリを失わせる“構造破壊系の老化”。ソルプロ プリュースホワイトは1日1粒で『抗酸化・抗糖化・抗カルボニル化』を叶える飲む日焼け止めサプリメントです。お肌の大敵、紫外線を完全ブロックして今年の夏は美肌美白で過ごしませんか？

紫外線▶①しわ・たるみの原因UVA波
▶②しみ・そばかすの原因UVB波

新素材
カルボクリア
配合



ソルプロ プリュースホワイト
30粒 ¥5,400(税込)

※他にも、飲む日焼け止め・塗る日焼け止めのお取り扱いがございます※
お気軽になる方は、ぜひお問い合わせください。

次号予告
(7月号)

夏の隠れ脱水と、ドロドロ血液に注意！
～暑さと血管トラブルの関係を解説します～

血圧を下げる食事

「塩分を減らしましょう」と言われても、実際に何を食えばよいのかわからない方が多いのではないのでしょうか。
実は、世界的に研究されている**血圧を下げる食事**があります。
それが・・・DASH食(ダッシュしょく)です。



DASH食とは?

DASHとは**Dietary Approaches to Stop Hypertension**(高血圧を止めるための食事法)アメリカで大規模研究が行われ、薬を使わずに血圧を有意に下げた食事法です。

研究では・・・

・収縮期血圧が 約8～14mmHg低下

・減塩を組み合わせるとさらに低下

生活習慣の中で最もエビデンスが強い食事法の一つです。



なぜ効くの?

DASH食は

✓カリウムが豊富 → 余分な塩分を外に出す
✓食物繊維が豊富 → 血管を守る
✓飽和脂肪酸が少ない → 動脈硬化を防ぐ
減塩+血管保護を同時に行うため、
単なる「薄味食事」よりも効果が強いです。



日本人向けアレンジ

日本人はもともと魚や大豆製品をよく食べるため、DASH食と相性が良い民族です。

✓味噌汁は具だくさんにして汁を減らす
✓主菜は肉より魚を増やす
✓漬物は“毎日”から“時々”へ
これだけでも立派なDASHスタイルです。



生活習慣改善の“本当の順番”



① 減塩(DASH型へ) → ② 有酸素運動 → ③ 睡眠改善 → ④ 体重減少

これだけで薬を減らせる方も実際にいらっしゃいます。



しきファミリークリニック
Shiki family clinic



〒444-0833 愛知県岡崎市柱曙 1-10-15

お問い合わせ

0564-58-1361

ご予約

050-5527-4038

WEB 予約



LINE 予約



公式 SNS も更新中 /



Instagram

