

総合健診センターヘルチェックでは、健康に役立つコラムや季節のレシピなどをタイムリーにご紹介しています。みなさまの健康管理にぜひお役立てください。

## Theme of this month 白衣高血圧について

白衣高血圧を指摘されたことはありますか？「自覚症状はないから」「普段は血圧高くないから」と、そのままにしていらないでしょうか。

### 01 白衣高血圧とは

医療機関で測定する血圧が高血圧(140/90mmHg以上)である一方で、それ以外の場面であれば高血圧とならない(135/85 mmHg未満)状態を白衣高血圧といいます。医療機関で高血圧と測定された方の15~30%が白衣高血圧に該当し、特に高齢の女性に多いとされています。医師や看護師の白衣を見て緊張し、交感神経を刺激され、血圧が一時的に上昇することが原因と考えられています。



白衣高血圧は将来的に治療が必要となる持続性高血圧に移行するリスクや、脳心血管疾患のリスクとなることがあると報告されています。そのため、白衣高血圧だからといって安心せず、生活習慣の改善をすることが重要です。

持続性高血圧への移行を発見するには、医療機関での血圧測定のみでは全容を把握することは難しいため、自宅で血圧を測定する習慣をつけ、日中の血圧変動を正確に評価することが大切です。また、白衣高血圧が疑われる状況では、携帯型自動血圧計を用いた検査を行うこともあります。この検査によって、24時間を通しての血圧の変動を把握することが可能となります。

### 02 対策は？

自宅で血圧を測定する習慣をつけて、生活習慣を改善しましょう。具体的には以下のような対策が挙げられます。

- **自宅で血圧を測定する習慣をつける**  
起床時と就寝前の毎日決まった時間帯に測定しましょう。
- **定期的に健康診断を受ける**  
尿検査や胸部レントゲンにて高血圧の合併症を評価しましょう。
- **減塩する**  
麺類のスープは残す。料理では食塩の代わりに香辛料(ハーブ、スパイス)や酢、果汁などで酸味をプラスする。ウインナーやハム、ちくわ、かまぼこなどの加工食品は少量でも食塩量が多いため、食べる量や頻度を控える。
- **適正体重(BMI25以下)を保つ**  
BMIは、体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で計算できます。
- **運動習慣をつける**  
有酸素運動を1回につき少なくとも10分以上持続し、合計して1日40分以上行う
- **禁煙する**
- **節酒する**

参照：高血圧治療ガイドライン2019

(池袋センター医師：板橋奈津)

## 管理栄養士の 思いやりレシピ



1人分：エネルギー 451kcal

たんぱく質……16.9g 炭水化物……66.0g  
脂質……12.1g 塩分……2g

## さっと炒めて彩りあざやか 菜の花とベーコンのバター醤油スパゲティ

### 主食

主菜

副菜

菜の花にはカルシウムや鉄など様々な栄養が含まれていますが、高血圧の改善に役立つ「カリウム」も含まれているので、血圧が気になる方におすすめです。カリウムは水溶性のため、調理中に水に流れ出すことがありますが、調理法を工夫することでカリウムの損失を防ぐことができます。炒め物は、カリウムを保持しつつおいしく仕上げることができます。

### 材料(2人分)

- スパゲティ(乾)……………160g
- 菜の花……………1/2束
- ベーコン……………40g
- トマト……………中1個
- にんにく……………1かけ
- 輪切り唐辛子……………少々
- 醤油……………大さじ1
- バター(有塩)……………20g
- スパゲティの茹で汁……………120cc

### 作り方

- ① 菜の花は2~3cm幅に、ベーコンは1cm幅に、トマトは8等分に、にんにくはみじん切りにする。
- ② スパゲティは塩(水1リットルに対して5~10g)を加えたお湯で表示時間より1分短く茹でる。
- ③ フライパンにバターの半量を溶かし、にんにく、輪切り唐辛子を入れて弱火で炒める。
- ④ にんにくの香りがしてきたらベーコンを加えて軽く炒める。菜の花の茎、トマト、つぼみの順に加え炒め、つぼみの部分を入れてすぐにスパゲティの茹で汁を加える。  
※菜の花を茹でる場合は、栄養を逃さないよう短時間にするのがポイント
- ⑤ 茹で上がったスパゲティを手早くフライパンに加え、残りのバター、醤油を加えて全体をよく混ぜ合わせる。