

高血圧・脳卒中…その2

高血圧・脳卒中…その2

市川治療室 No.53/1994.11

先月は、高血圧ラットや脳卒中ラットのおかげ（実験）で分かったことをお知らせしました。

- 本態性高血圧（原因が特定できない高血圧）は遺伝が関係していること。
- 遺伝的に高血圧・脳卒中を発病することが運命づけられていたとしても 食事条件などを変えることで高血圧・脳卒中などの発病頻度が変わること。

今月は高血圧・脳卒中を防ぐ方法を具体的に考えてみます。

高血圧・脳卒中発病頻度を減少する方法（先月の図を参照して下さい）

1. 食塩の制限…図①と②から

高血圧・脳卒中の予防にはまず減塩という考えは常識ともいえますが、減塩はメリット（効果）が少ないわりにはデメリットが多い点が問題でしょう。

減塩のデメリット

全身の倦怠感・無力感・食欲不振・イライラ・やる気や根気が続かない・痴呆

2. 高タンパク食…図③と④から

a. 植物性タンパクを摂取した場合・・・脳卒中は発生しない・・・が血圧は下がらない

b. 動物性タンパクを摂取した場合・・・脳卒中は発生しない・・・しかも血圧は下がる
高タンパク食（特に動物性タンパク）は高血圧・脳卒中予防に非常に有効である他に、減塩の必要がない（減塩のデメリットの心配がない）という点で注目に値します。

3. 降圧剤…⑤から

薬で血圧が下がれば血管が破れる心配がないので脳卒中の心配はありません。

しかし、降圧剤には以下の様な副作用があります。

慢性関節リウマチ・腎臓病・心臓病・脳卒中・胃潰瘍・痛風・うつ病・痴呆

4. 脂肪・コレステロールを多く摂取…⑥から

フランスのニュース番組（衛生放送「BS7」で9月24日に放送）で「健康で長生きしている人が南フランスの住民に多い」理由として 南フランスの住む人々のライフスタイルが次の様に紹介されていました。

- ワインを毎日飲んでいる
- 食事が大変脂っこい

『脂肪やコレステロールは身体に良くない』という説は誤った神話です。

しかし、脂肪はカロリーが多いことも事実です。

カロリー過剰摂取により体重が増加することでプロポーションが崩れやすい他、心臓などに負担をかけることとなります（No.50の1キロ＝3キロ参考）

5. 女性ホルモン…⑦から

若い女性（女性ホルモン分泌が活発な人）は 男性に比べて高血圧・脳卒中が少ないことは事実です。 が、女性も更年期を過ぎてからは脳卒中発症率は男性と変わりません。ホルモンを健康管理のために摂取することは問題外です。

6. 結論

高タンパク食が高血圧・脳卒中の有効な予防方法として安全で確実なものです。しかも動物性タンパク質の方が植物性タンパク質よりベターです（図③と④参照）塩分・脂肪・ワインを減らす必要がないことで美味しい食事の可能性が広がります。
