

血圧を高くする要因の一つが内臓脂肪であることを知っている人は26.7%
冬は要注意！高めの血圧を予防するには「血圧」と「内臓脂肪」のダブルケアが重要！
コロナ禍に自宅で手軽にできる対策法

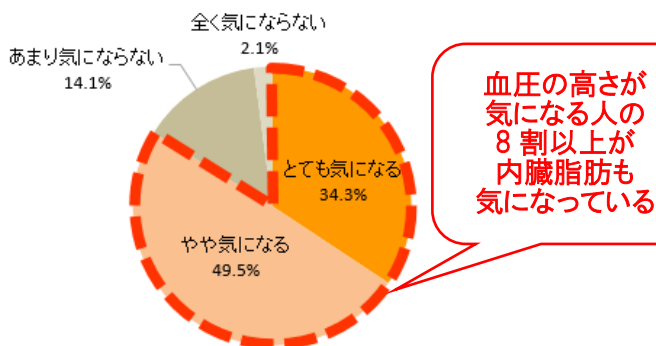
監修： 和歌山県立医科大学 名誉教授 有田 幹雄
有限会社クオリティライフサービス 代表取締役 管理栄養士 小島 美和子

女性の健康力向上を通じた社会の活性化への貢献を目指す『ウーマンウェルネス研究会 supported by Kao』（代表：対馬ルリ子/産婦人科医）では、自身の血圧と内臓脂肪に関し、首都圏在住の887人（40代～60代男女）を対象に調査を実施しました。

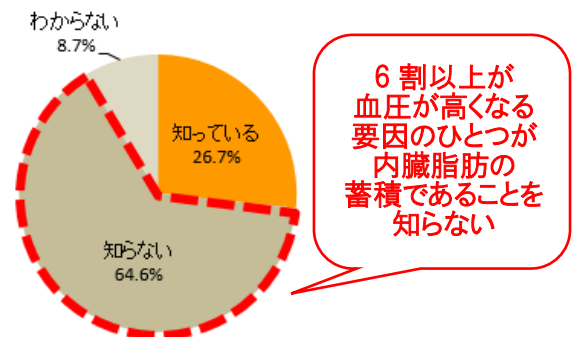
■血圧が高くなる要因のひとつが“内臓脂肪の蓄積”であることを知らない人が多い！

調査によると、ご自身の血圧の高さについて、約半数の48.9%が気になると回答。また、血圧の高さが気になる人で、内臓脂肪も気になる人は83.8%（グラフ①）ととても多いにもかかわらず、血圧が高くなる要因のひとつが内臓脂肪の蓄積であることを知っている人はわずか26.7%（グラフ②）で、多くの人が内臓脂肪の蓄積が血圧に影響していることに気付いていないことがわかりました。また、血圧と内臓脂肪の両方が気になっているにも関わらず、内臓脂肪蓄積を抑えるために日頃ケアをしている人は38.5%と、半数にも満たない結果に。これらを通し、血圧と内臓脂肪蓄積の両方をケアすることの意識が低い傾向が明らかになりました。

【グラフ①】血圧の高さが気になる人へ質問。内臓脂肪について気になりますか(n=434)



【グラフ②】血圧が高くなる要因のひとつが内臓脂肪であることを知っていますか(n=887)

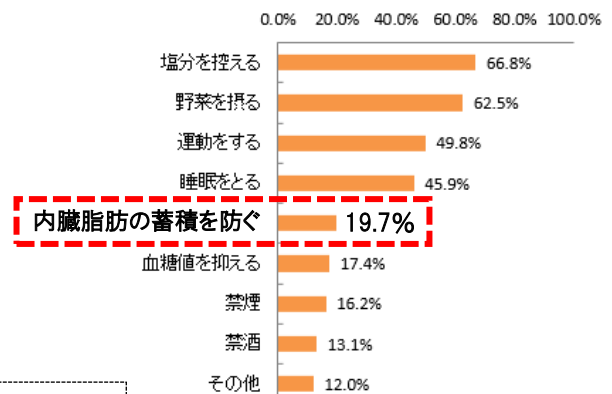


■コロナ禍前に比べ運動不足を感じている人が多い

高めの血圧改善のために普段ケアしていることで最も多かった回答は、「塩分を控える」(66.8%)で、次いで「野菜を摂る」(62.5%)、「運動をする」(49.8%)が続き、「内臓脂肪の蓄積を防ぐ」ことを意識している人は19.7%と少ないことがうかがえます(グラフ③)。

さらに、運動不足が血圧に影響していると思う人が68.8%と多いのに対し、新型コロナウイルス感染拡大以降(2020年3月以降)、71.6%もの人が運動不足を感じていると回答。在宅時間が増えたことで運動不足が増えている傾向が見られました。

【グラフ③】血圧が高くないように日頃ケアをしていることはどのようなことですか (n=259 複数回答)



<意識調査概要>

◇調査方法:インターネット調査 ◇調査対象:首都圏の40～60代の男女 887名
◇調査期間:2021年10月18日～22日 ◇調査内容:自身の血圧と内臓脂肪に関する意識調査

～調査結果をうけて、和歌山県立医科大学名誉教授 有田幹雄先生にお話を伺いました～

■寒い冬は特に注意！血圧が高めの人は、血圧だけでなく内臓脂肪の蓄積もケアすることが重要

日本人の20歳以上の2人に1人が患う国民病「高血圧」は、実はコロナ禍の運動不足による「内臓脂肪」の蓄積も要因のひとつとなっています。内臓脂肪が蓄積すると代謝機能に異常が生じ、血圧に影響します。血圧と内臓脂肪蓄積は別問題ではなく、高血圧が気になる人は内臓脂肪の蓄積もダブルでケアすることが大切です。血圧は季節によって変動しますが、寒い冬は血圧が上昇する傾向があるのでとくに注意が必要です。

また、高血圧は遺伝が要因となることもあります。7～8割は生活習慣によるものです。高血圧と内臓脂肪蓄積をダブルで予防するには、例えば、減塩を意識し食事を適度に、ウォーキングなど有酸素運動をする、お酒を控える(1日1合くらいまで)、野菜・果物を摂る(カリウムの摂取)、先に野菜を食べるなど、普段の生活習慣を見直すだけでも効果が得られます。

■高血圧予備軍チェックリスト

下記の高血圧予備軍チェックシートの項目に多く当てはまる人は、今後高血圧になるリスクが高いと考えられるので、注意が必要です。

<高血圧予備軍チェックシート>

- | | |
|-------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 運動不足 | <input type="checkbox"/> カリウムの摂取不足 |
| <input type="checkbox"/> ストレス過多 | <input type="checkbox"/> 多量飲酒 |
| <input type="checkbox"/> 肥満気味/腹囲の増加 | <input type="checkbox"/> 女性ホルモンの低下 |
| <input type="checkbox"/> 食生活の乱れ | <input type="checkbox"/> 睡眠不足 |
| <input type="checkbox"/> 塩分を過剰摂取しがち | |

～高めの血圧と内臓脂肪の蓄積を予防する食生活について、管理栄養士の小島美和子先生にお話を伺いました～

■食生活で「体内時計」を整える！朝食で手軽に高めの血圧と内臓脂肪蓄積を予防

血圧が上がる要因に、内臓脂肪の蓄積と栄養バランスが悪いこと(ナトリウムが多く、カリウムが少ない)が挙げられますが、まずは内臓脂肪蓄積を抑えることが重要です。そのために気をつけたいのは体内時計を整えること。体の代謝が良くなり、消費カロリーも増えるので内臓脂肪を減らすことに効果的です。また、体内時計を整えることで自律神経のバランスやホルモンの日内変動が正常になり、血圧を正常化するのにも役立ちます。

<体内時計を整える具体的な方法>

- ・起床時間と朝食の時間を一定にする。起床時間と朝食のタイムラグを小さくするために、起床後早めに朝食を取ることが重要です。
- ・朝食の量をしっかりとる。朝食を抜くと消費カロリーが減って内臓脂肪が増え、血圧も高くなります。

<高めの血圧と内臓脂肪蓄積、両方気になる人におすすめの朝食>

- ・炭水化物(ごはん・パン)とたんぱく質のおかずをセットで食べる。パンの場合は糖質が不足しやすいため、さらに果物を足すのがベストです。
- ・脂質を摂りすぎない。菓子パンは避けて、パンの場合は油脂の少ないフランスパンやベーグルなどがおすすめ。
- ・朝食ではできるだけ塩分を控え、カリウムが多い芋や豆、果物などを加える。ナトリウムが排泄されやすい夕食では適塩の食事でよい。

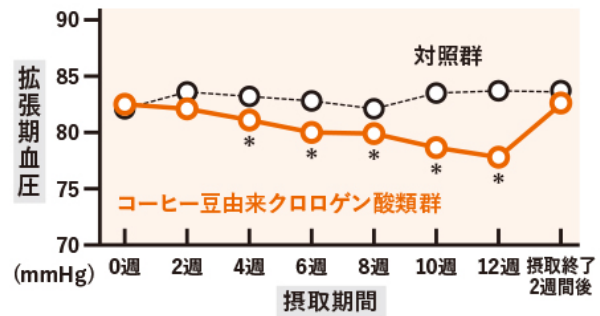
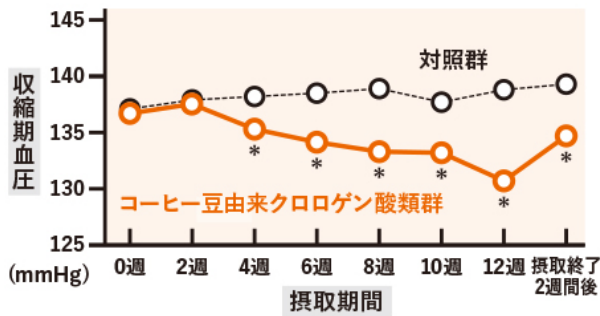
(例)お味噌汁

- ・簡単でおススメなのは、主菜になるたんぱく質食品と副菜になる野菜やきのこなどを全部入れたお味噌汁。たんぱく質食品と野菜というルールをつくと簡単に続けることができます。おススメの具材の組み合わせは、鶏団子とかぼちゃ、トマトとモッツアレラチーズなど。

■ 高めの血圧・内臓脂肪にダブルの効果！植物ポリフェノール“コーヒー豆由来クロロゲン酸類”

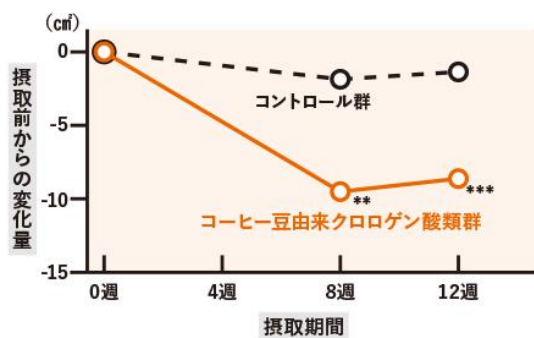
コーヒー豆由来クロロゲン酸類は、「高めの血圧を下げるのを助ける」「内臓脂肪を減らす」のダブルの機能性が報告されています。運動や食生活を見直すとともに、コーヒー豆由来クロロゲン酸類を含む飲料を毎日摂り入れることで、高めの血圧や内臓脂肪の低減を手軽にサポートします。

【高めの血圧を下げる機能性について】



被験者：血圧が高めの男女88名／コーヒー豆由来クロロゲン酸類300mg/日を、12週間継続摂取(対照群(プラセボ)は0mg/日)／*：p<0.05(対照群との比較)／Prog.Med.27.683-694(2007)より作図：研究レビューの対象となった論文のうち、代表的な1報を事例として提示しています。(血圧が高めとは、収縮期血圧130～139mmHg、または拡張期血圧85～89mmHgのことです。)

【BMIが高めの方の内臓脂肪を減らす機能性について】



被験者：BMI25以上30未満の健常男女(平均腹部内臓脂肪面積117cm²)142名／コーヒー豆由来クロロゲン酸類319 mg # /日を、12週間継続摂取(コントロール群は30mg # /日) # 6種クロロゲン酸量として／腹部CT画像から計測／**：p<0.01；***：p<0.001 (コントロール群との比較)／Nutrients 2019, 11(7), 1617より作図：研究レビューの対象となった論文のうち、代表的な1報を事例として提示しています。

◆監修:和歌山県立医科大学 名誉教授 有田 幹雄(ありた みきお)



【現職】

和歌山県立医科大学名誉教授、角谷リハビリテーション病院 院長
専門:循環器、高血圧

【資格】

日本内科学会内科認定医、日本循環器学会認定専門医、日本高血圧学会認定専門医、日本老年医学会認定専門医、日本体育協会公認スポーツ医

【主な著書】

高血圧(南江堂)、高血圧を探る(永井書店)、心臓リハビリテーション(医歯薬出版)、看護のための臨床病態学(南山堂)など

◆監修: 有限会社クオリティライフサービス 代表取締役 管理栄養士 小島 美和子(おしま みわこ)



【現職】

有限会社クオリティライフサービス 代表取締役。
働く人の食生活改善保健指導プログラムなどの企画開発を行い、TV 企画でのダイエット指導をはじめ、TV、ラジオ、雑誌への出演、厚労省の特定保健指導の実践的指導者育成プログラム開発ワーキングメンバーや THP 指導者養成専門研修及び産業保健指導専門研修など、各種研修講師等も多数担当。

【主な著書】

食べてもなぜか太らない人の秘密、おいしく食べてやせる! みそ汁、1週間で体調がグンとよくなる食べ方、1週間でお腹からスッキリやせる食べ方(すべて王様文庫)

●ウーマンウェルネス研究会 supported by Kao とは

『ウーマンウェルネス研究会 supported by Kao』は、現代女性のライフステージごとに異なる様々な心身の不調を解消し、女性が健康で豊かな生活を送り充実した人生を実現することを願って、医師や専門家、企業が集い2014年9月1日に発足いたしました。女性のウェルネス実現のために、公式サイト「ウェルラボ」(<http://www.well-lab.jp/>)やイベントなどを通じて、女性が知っておきたい健康の基礎知識や不調への対応策など、心身の健康に役立つ情報を発信します。

●ウーマンウェルネス研究会の概要

- ・発 足 日 : 2014年9月1日
- ・医師・専門家: 対馬 ルリ子(産婦人科医、対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座院長)
(50音順) 小島 美和子(管理栄養士、有限会社クオリティライフサービス 代表取締役)
(敬称略) 川嶋 朗(統合医療医、東京有明医療大学 保健医療学部鍼灸学科 教授)
中村 格子(整形外科医、スポーツドクター、医療法人社団BODHI 理事長)
福田 千晶(産業医、内科医・リハビリ医、人間ドック専門医、健康科学アドバイザー)
渡邊 賀子(漢方専門医、麻布ミュージッククリニック名誉院長)
- ・協 賛 : 花王株式会社、パナソニック株式会社 (あいうえお順)
- ・Web サイト: 『ウェルラボ』: <http://www.well-lab.jp/> (2014年9月11日 OPEN)

<本件に関するお問い合わせ先>

ウーマンウェルネス研究会 事務局

Email:info@well-lab.jp TEL:03-4570-3167 FAX:03-4580-9128