

「酢」が血圧を下げる！

酢の主成分は酸味のもと「酢酸」

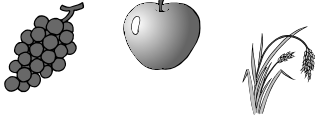
酢には強い酸味がありますが、この酸味のもとが「酢酸」という成分です。酢の9割以上は水で、残りは酢酸や糖分、アミノ酸、グルコン酸、ミネラルなどから成っています。

「酢」とは何が

酢の主成分「酢酸」には、「血圧を下げる」食材のカルシウムを引き出す「疲労を回復させる」作用があります。

最もよく使われているのが名前のおり米から作られた「米酢」で、米以外にとうもろこしなどを混ぜて作られたものが「穀物酢」です。

また、りんごから作られた「りんご酢」やぶどうから作られた「ぶどう酢」などがあります。



効果 血圧を10〜15 mm Hg下げる。脳卒中の予防にもつながる。

高血圧には腎臓などに病気があつて起こる「二次性高血圧」と特に原因がないのに血圧が高くなる「本態性高血圧」とがあります。日本人の高血圧の90%以上は、本態性高血圧です。本態性高血圧

があつても自覚症状はほとんどありません。しかし長い間、血圧の高い状態が続くと、心臓や血管に負担がかかり、心筋梗塞や脳卒中などの重大な病気を引き起こしやすくなります。

減塩だけでなく、酢にも血圧を下げる作用がある

本態性高血圧の最大の原因は、生活習慣です。血圧を下げるには、食生活などを見直し、改善していく努力が必要です。高血圧には、食塩の取りすぎが深くかかわっています。

現在日本人の食塩摂取量は1日12〜13 g程度で、厚生労働省の1日10 g、世界保健機構（WHO）の1日7 gという基準を大きく上回っています。

食塩の取りすぎは、高血圧だけでなく、脳卒中や胃がんなどの要因にもなりますから、まずは塩分を減らすことが第一です。

おいしく減塩するために酢を利用するのはひとつの方法ですが、酢そのものに



も血圧を下げる作用があることがわかってきました。

ホルモン調節機構に働くと考えられる

体内にはいくつものホルモン調節機構があります。その一つのレニン・アンジオテンシン系が働くことで血圧が高くなるのですが、酢の主成分である酢酸がこの働きを抑え血圧が下がると考えられています。

酢には血圧を下げる効果のほか、食材のカルシウムを体内に吸収しやすくしたり、疲労を回復させる効果があります。



上手なとりかた

1日大さじ1杯程度が目安。原液は胃の粘膜を痛めるので注意！

実験結果から、高血圧の人が15 ml（大さじ1杯）程度の酢を毎日摂取すると、1〜2カ月後くらいに血圧が下がる効果が現れてきま

す。高血圧でない人が酢をとっても血圧が下がることはなく、30 mlまでなら毎日とっても大丈夫なことが確かめられています。

酢は、どんなものでもかまいませんが、原液をそのまま飲むと胃の粘膜を痛めてしまいます。水で10倍程度に薄めて飲むか、料理（酢の物や、めんつゆに混ぜて麺類のかけつゆにするなど）に使うようにするとよいでしょう。

水で薄めただけでは酸味が強くて飲みづらいという方は、はちみつを加えるとよいでしょう。また、酢は沸点（沸騰する温度）が水より高いため、加熱しても成分が変化したり、蒸発したりすることはありません。

酢の摂取をやめると、血圧なども元に戻ってしまいますから、毎日続けてとることが大切です。
★現在高血圧で治療中の方は、酢を飲み始めたからといって、薬を自己判断でやめてしまうことは大変危険です！
必ず主治医の指示に従いましょう。

胃がん・大腸がん検診を7月に実施します！
詳しくは折り込みハガキをご覧ください。

保健のこよみ 7月

4(月)

母親教室

対象者 町内にお住まいの妊婦さんとパートナー。
と き 18:30~20:30
と ころ 総合ケアセンター『ゆくり』
持参するもの 母子健康手帳、筆記用具
申し込み 7月1日(金)までに健康支援係へご連絡ください。
その他 動きやすい服装でお越しください。

7(木)

乳幼児健康相談

対象者 生後2カ月から14カ月までのお子さんとお母さん。
と き 10:00~11:30
と ころ 子育て支援センター『ゆうゆう島』
持参するもの 母子健康手帳、バスタオル

21(木)

離乳食講習会

対象者 9カ月~18カ月までのお子さんとお母さん。
と き 10:00~12:00
と ころ 総合ケアセンター『ゆくり』
持参するもの エプロン、筆記用具、赤ちゃん用スプーン
申し込み 7月19日(火)までに健康支援係へご連絡ください。

25(月)~29(金)

三種混合予防接種

対象児

- ・1期初回~初めて三種混合予防接種を受ける場合には、生後3カ月~12カ月が標準的な接種年齢となります。今までに1期初回を1回以上接種しているお子さんで、生後12カ月を超えている場合は48カ月までにできるだけ終了させてください。
- ・1期追加~1期初回接種(3回)終了後、12カ月から18カ月までに接種してください。

※上記以外の場合は町保健師にご相談ください。

受付 接種希望当日に、保健福祉課(総合ケアセンター『ゆくり』内)で受け付けを行ってください。

受付時間は午前9時から午後4時までです。

と ころ 今野医院 **持参するもの** 母子健康手帳、印章

25(月)~29(金)

二種混合予防接種

対象者 小学6年生で未実施の方。二種とは、ジフテリアと破傷風のワクチンを混合したものです。

と ころ あつまクリニック

受付 接種希望当日に、保健福祉課(総合ケアセンター『ゆくり』内)で受け付けを行ってください。

受付時間は午前9時から午後4時までです。

※28日(木)の午後はお休みさせていただきます。

持参するもの 母子健康手帳、印章

7月の日曜・祝日当番医

| 日程 | 区分 | 病 院 名 | 住 所(苫小牧市) | 電 話 番 号 | |
|--------------|-----|--------------|-------------|---------------|---|
| 3日 (日) | 内科系 | 横山内科消化器科 | 川沿町4-1-2 | (0144)74-0011 | (診察時間) 9:00~17:00 当番医は変更になることがあります。 新聞等で確認するか、当日病院へお問い合わせください。 (お知らせ) 『北海道救急医療・広域災害情報システム』 を利用して近くの医療機関などが検索できます。 ホームページアドレス http://www.qq.pref.hokkaido.jp 電話 フリーダイヤル 0120-20-8699 携帯電話・PHSからは 011-221-8699 |
| | 外科系 | 松沢クリニック | 明野新町5-13-21 | (0144)57-7171 | |
| 10日 (日) | 内科系 | 神谷病院 | 桜木町2-25-1 | (0144)71-2351 | |
| | 外科系 | 同樹会苫小牧病院 | 新中野町3-9-10 | (0144)36-1221 | |
| 17日 (日) | 内科系 | すえくに医院 | 川沿町6-20-13 | (0144)72-8385 | |
| | 外科系 | 苫小牧日翔病院 | 矢代町2-9-13 | (0144)72-7000 | |
| 18日 (月・祝) | 内科系 | 藤田医院 | 北光町3-9-21 | (0144)72-8105 | |
| | 外科系 | 苫小牧泌尿器科クリニック | 明野新町2-1-12 | (0144)57-0455 | |
| 24日 (日) | 内科系 | 鈴木小児科内科医院 | しらかば町5-5-15 | (0144)74-5665 | |
| | 外科系 | ケーアンドエークリニック | 日新町2-6-1 | (0144)71-2000 | |
| 31日 (日) | 内科系 | 三好内科胃腸科クリニック | 豊川町3-6-1 | (0144)75-7711 | |
| | 外科系 | 関寺外科小児科胃腸科 | 花園町3-14-18 | (0144)74-3885 | |

苫小牧夜間休日急病センター(内科・小児科のみ)

| 曜 日 | 受 付 時 間 | (住所) |
|-----------------|--------------|---------------------------------------|
| 月曜日~金曜日 | 19:00~翌朝7:00 | 苫小牧市旭町2-5-4 (電話番号) 0144-35-0001 |
| 土曜日 | 14:00~翌朝7:00 | |
| 日曜日・祝日 | 9:00~翌朝7:00 | |
| 年末年始(12/31~1/3) | 9:00~翌朝7:00 | |

※休日は当番医のほかに、急病センターも診察を受け付けています。

★「苫小牧市医師会ホームページ」にも休日当番医表を掲載しています。<http://www.toma-med.or.jp/>
 また、携帯電話のインターネットアクセスで休日当番医のWebサイトにアクセスできるようになりました。
 携帯電話用URL
<http://www.toma-med.or.jp/phone/>
 ※ご利用の携帯電話の種類によっては、うまく表示できない場合がありますのでご了承願います。