

血糖値・血圧が高めな人に朗報！ 名医が教える薬に頼らず自分で下げる方法とは？ 『おとなの健康 Vol.10』

健康に関する刊行物を多数出版してきた株式会社オレンジページ(東京都港区)が発行する、おとな世代の健康情報誌『おとなの健康』。最新号 Vol.10 が1月16日(水)に発売になります。今号では、健康のバロメーターとなる、血糖値と血圧を大特集。年齢が上がり、“高め”を指摘される人が増えるおとな世代に向け、食事・運動・生活の改善ポイントを、“Mr.血糖値”こと板倉弘重医師と、“Mr.血圧”こと渡辺尚彦医師が詳しく解説します。



●「血糖値」監修:板倉弘重(いたくら・ひろしげ)

品川イーストワンメディカルクリニック院長。医学博士。認定臨床栄養指導医。栄養学研究分野で顕著な貢献をした世界の研究者10人の1人として、2009年度国際栄養学連合のFellowに認定。『大丈夫！何とかかなり血糖値は下げられる』(主婦の友社)など、著書・監修書多数。



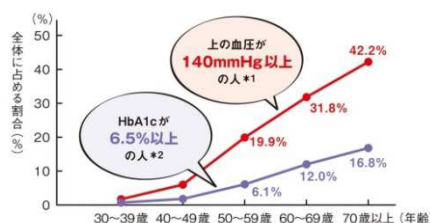
●「血圧」監修:渡辺尚彦(わたなべ・よしひこ)

東京女子医科大学東医療センター内科前教授。医学博士。専門は高血圧を中心とした循環器病。24時間血圧自己測定の世界記録を持ち、1987年から30年以上、連続携帯型血圧計で自らの血圧を測り続けている。『血圧を下げる最強の方法』(アスコム)など、著書・監修書多数。

高血糖・高血圧は、健康診断のB判定やC判定なら、まだ引き返せる！

健診で引っかけからなくても油断できません。50歳以上は「かくれ高血糖」「かくれ高血圧」にも要注意。放っておくと糖尿病、動脈硬化、認知症など、重大な疾患につながります。食生活の乱れが原因のことが多いので、健診でC判定を受けても改善は可能。今号では食生活の見直し、簡単にできる運動、血圧を下げるコツなど、薬に頼らず自分で改善する方法を紹介します。

◇血糖値や血圧が高い人の割合は、年齢とともに増えていく



グラフは、HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー/過去1~2カ月間の血糖値の平均値)の数値が6.5%以上の人(糖尿病が強く疑われる)の割合と、「上の血圧が140mmHg以上」という高血圧の人の割合で、どちらも女性のデータ。血圧については、30代女性の上の血圧の平均が約110mmHgであるのに対し、60代女性は約133mmHgまで上がるというデータもある(平成28年「国民健康・栄養調査」厚生労働省)。

※平成28年「国民健康・栄養調査」(厚生労働省)を参考に作成。

*1 血圧を下げる薬を使っている人を含む。数値は2回の測定値の平均。

*2 糖尿病が強く疑われる人として判定。すでに治療している人も含む。

■自分で下げる！ 血糖値編

Mr.血糖値・板倉先生がすすめるのは、「血糖値を下げる食材をプラスすること」「血糖値が急激に上がらない食べ方にチェンジすること」の2つのルール。食事に気をつけることで血糖値は無理なく下げられます。血糖値を下げる食材を取り入れたレシピを料理研究家の浜内千波先生から、食後30分以内に行うと効果的な「血糖値リセット体操」をフィジカルトレーナーの中野ジェームズ修一さんから教わりました。



浜内式“血糖値を下げる”レシピ
糖代謝を活発にする玉ねぎの辛味成分イソアリインを逃さない「玉ねぎご飯」、食物繊維たっぷりのもち麦で血糖値の上昇を抑える「もち麦入りかにたま」、血糖値を下げるインスリンの働きをよくするシナモン入り「かぼちゃのシナモンサラダ」



中野ジェームズ修一式 血糖値リセット体操

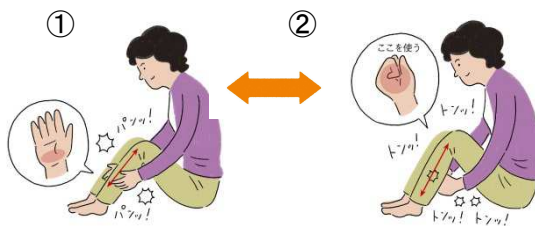
食後に上がる血糖値を速やかに下げるには、“食後できるだけ速いタイミング”で、太ももやお尻などの“大きな筋肉”をしっかりと長時間使うことが効果的です。「速足ウォーキング」や、いすを使ったスクワットなどを紹介しています。

■自分で下げる！ 血圧編

30年以上自身の血圧を測り続けている Mr.血圧・渡辺先生が教えてくださったのは、血圧を無理なく下げる4つのコツ。①減塩②血圧を下げる&血管を守る食事③ゆとりを持った生活習慣④全身の血行をよくする運動を紹介します。

～渡辺式 血圧を改善する運動「ふくらはぎパンパン法」～

ふくらはぎを手でたたくことで、もむより簡単に筋肉をほぐし、下肢にたまった血液を心臓に戻す手助けをします。風呂上りなど、筋肉が柔らかくなっているときに行なうのがおすすめ。



①手のひらのつけ根の部分を使って、片方のふくらはぎを両側から挟むように両手でパンパンとたたく。たたき位置を少しずつずらしながら、足首からひざ裏の間を往復する。
②かるくこぶしを握り、側面(人さし指と親指側の平らな部分)で片方のふくらはぎを後ろからたたく。たたき位置を少しずつずらしながら、足首からひざ裏の間を往復する。
※左右交互に合計10分間続ける。

「健康は、楽しい。健康は、幸せ。」をテーマとした、おとな世代の健康情報が満載！

『おとなの健康 Vol.10』

1月16日(水)発売 本体648円(税別) <https://www.orangepage.net/books/1308>

A4変型判、アジロ綴じ、総ページ132ページ

「蒸し大豆レシピ」「宝田恭子先生の10歳若返る表情筋トレ」「骨粗しょう症対策」なども収録

※次号(Vol.10)は2019年5月中旬発売予定

<このリリースに関するお問い合わせ先>

〒105-0004 東京都港区新橋4-11-1 株式会社オレンジページ広報室 千葉、遠藤

press@orangepage.co.jp Tel 03-3436-8421 Fax 03-3436-8434

【2/2】