

水野雄二副院長への取材記事が掲載されました

熊本日日新聞 ことばの点滴 夕刊 2017 (平成 29年) 7月 12日 掲載

ことばの点滴

112

熊本機能病院副院長

水野雄二さんに聞く

— DASHとは、何の意味ですか。

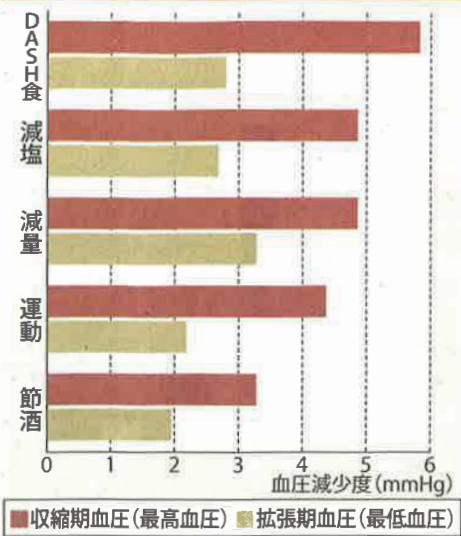
「『Dietary Approaches to Stop Hypertension』の略で、高血圧を防ぐ食事方法という意味です。高血圧の患者さんの塩分対策として特にお勧めしています」

「2001年に世界トップレベルの医学誌『ニュー・イングランド・ジャーナル・オブ・メディシン』で初めて効果が報告されました。減塩は大切ですが、減塩にそこまで固執しなくても血圧を下げる降圧作用が得られる食事の形態です」

— DASH食の特徴は、

「一般に食事療法と言えば、食べてはいけないという制限が加わるので、患者さんは嫌気が

生活習慣修正による血圧低下の程度



「高血圧治療ガイドライン2014」を基に作成

DASH食

食べて高血圧改善

差してしまいます。そうではなく、食べて治す、食べて予防することが可能なのがDASH食の魅力です」

「日本人は栄養を過剰に取る傾向がある一方で、取り損ねやすい栄養素があります。野菜、果物、雑穀米、玄米、ミネラル、青菜、海藻類、繊維、ナッツ、オメガ3脂肪酸などです。これらには、病気を予防し、血圧を下げる効果があります。そうした食事の代表がDASH食です。ヨーグルト、根菜スープなどもいいですし、木の实、ナッツはすくいいですね」

— 日本人にも合いますか。

「米国では、NIH (米国立衛生研究所) が中心となって取り組み、広まっています。日本食はもともと良い食事ですが、塩分が多すぎるのが、唯一の欠点といえます。欧米人よりも、塩分を体に取り込みやすい体質を持つ日本人にとっては、DASH食はさらに効果があると考えられます。ただタンパク質をやや多く取ることになるため、当院では『J-DASH』と銘打って、ご希望の入院患者さんに工夫して提供しています」

「高血圧の患者さんの塩分摂取量の目標値1日6gに制限した食事によって血圧は有意に下

「海外の各種研究を総合的に評価した調査では、減塩や減量、運動、節酒よりもDASH食の方が血圧低下の効果が高いことが示されています」

— 注意すべき点は。

「DASH食はカリウムが多いため、腎機能に障害がある高カリウム血症の人は注意が必要です。糖尿病の人は果物を食べ過ぎないようにお願いします」

※次回、DASH食の具体例を紹介いたします。



◇みずの・ゆうじ 熊本大医学部卒。専門は心不全、虚血性心疾患、高血圧、冠動脈カテーテル治療。日本高血圧学会指導医、日本心血管内分沁学会評議員。