

# 健康だより 秋号 高血圧症について

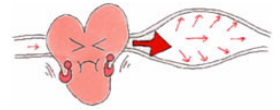
高血圧はサイレントキラー（静かなる殺人者）とも呼ばれます。高血圧は症状がほとんどない場合が多く、気付かないうちに病状がすすみ、ある日突然亡くなることもあります。働き盛りの元気に見える人でも油断できません。両親や兄弟に脳卒中や心筋梗塞などで倒れた方がいる人は特に注意が必要です。

**血圧とは…**血液が血管内を流れるときに、血管の壁に加わる圧力です。

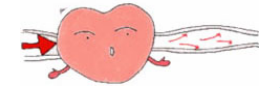
**収縮期血圧とは…** 心臓が収縮して全身に血液を送り出すときにかかる（いわゆる上の血圧） 圧力を収縮期血圧といい、最も高くなります。

**拡張期血圧とは…** 心臓が拡張して全身をめぐる血液が心臓に戻るとき（いわゆる下の血圧） の血圧を拡張期血圧といい、最も低くなります。

<収縮期血圧>



<拡張期血圧>



## 放っておくとどうなるの？

血圧が高いと、血管の壁に大きな圧力がかかって血管が傷つきやすくなります。自覚症状がほとんどないまま、全身の血管の動脈硬化を進行させ、深刻な病気を引き起こします。

脳

◆脳血管疾患



- ・脳出血
- ・脳梗塞
- ・くも膜下出血

心臓

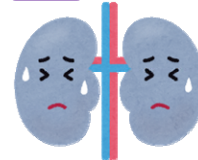


◆心臓肥大

◆虚血性心疾患

- ・狭心症
- ・心筋梗塞

腎臓



◆腎不全

◆慢性腎臓病

## 高血圧の診断基準

◆高血圧の診断基準

	収縮期血圧 (最大血圧)	拡張期血圧 (最小血圧)
家庭血圧	135mmHg以上	85mmHg以上
診察室血圧	140mmHg以上	90mmHg以上

## 家庭血圧を測定しましょう！

最近の研究で、脳卒中や心筋梗塞などの発症を予測する方法として、診察室血圧よりも家庭血圧の方が優れていることが分かってきました。

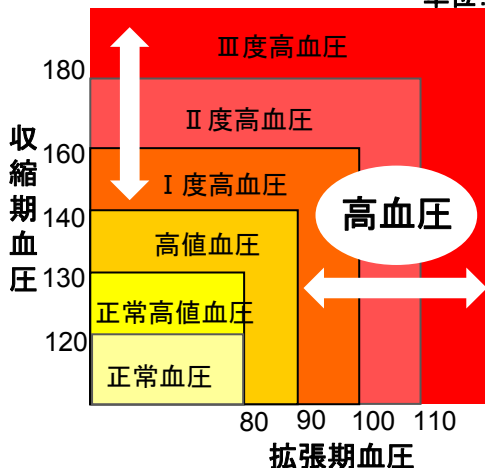
また早朝の高い血圧値は、**脳卒中、心臓病などの発症と密接に関係している**ことが分かってきました。

そのため、**家庭血圧は重要です。**



◆成人における血圧値の分類

「高血圧治療ガイドライン2019」より作成  
単位:mmHg



## 家庭での血圧測定のポイント

- 1 朝2回、夜2回測定し、それぞれ2回の平均値を用います。
- 2 できるだけ毎日同じ条件で測りましょう。  
**朝:起床後、排尿をすませてから**  
**朝食や服薬の前に**  
**夜:就寝前に**
- 3 座った姿勢で測りましょう。  
※血圧が高い場合は、家庭血圧の記録を持参の上、医療機関を受診しましょう。



## 血圧が高くなりやすい方

高血圧症の9割以上は、その原因がはっきりとわからない「本態性高血圧症」です。これには遺伝的要因(体質)に加えて、以下のような環境的因子が深く関与しています。

### ① 濃い味好き



### ② 肥満



### ③ 喫煙・過度の飲酒



**生活習慣の改善は、それ自身による降圧効果が期待されるだけでなく、高血圧予防の観点からも重要です！**

## 塩分を控えましょう！

### 塩分摂取量目標値

男性 7.5g/日未満

女性 6.5g/日未満

高血圧の方 6g/日未満

2020年改訂「日本人の食事摂取量基準」より

#### ◆味付けに辛味・酸味・香味野菜を利用する

辛味...唐辛子 カレー粉 わさび

酸味...レモン ポン酢 酢

香味野菜...にんにく 生姜 ねぎ

シソ みょうが バジル



#### ◆味噌汁や麺類などの汁は残す



#### ◆塩蔵品(お漬物など)、インスタント食品、加工食品は今より食べる回数・量を減らす



#### ◆外食や買い物の際は食塩量をチェックする

## 肥満を予防しよう！

肥満が高血圧の発生頻度を高めることは明らかで、年々体重が増加している人は要注意です。

### ★体重1kg減



#### 血圧

1.7mmHg低下

### ★収縮期血圧 2mmHg低下



#### 脳卒中による 死亡の危険性

約10%低下



#### 心筋梗塞による 死亡の危険性

約7%低下

J.Staessenら、J Hypertens

「suppl 1」,1989

JNC7 Reportより

#### ◆体重を毎日測る

#### ◆寝る2時間前は食べない

#### ◆アルコールはカロリーオフの物を選ぶ

#### ◆ドレッシングやマヨネーズはノンカロリーやカロリーオフの物へ替える

#### ◆外食はコンビニでカロリー表示を確認する



## バランスのよい食事を心がけよう！

特に野菜や果物などカリウムを多く含む食物は塩分の排泄に役に立ちます。

#### ◆ご飯は茶碗に軽く1杯までにする



#### ◆タンパク質食品(魚・肉・大豆製品・卵など)は毎食1品とる

★おかずは肉を減らし、青背の魚を増やすのがおすすめ



#### ◆毎食ビタミン・ミネラル(野菜・きのこ・海藻など)をとる



★野菜は1日小鉢で5~6つくらいがおすすめ

#### ◆揚げ物は週1、2回までに控える



## アルコールはほどほどに！

アルコールを飲んだすぐ後は血圧は下がりますが、継続して一定量以上を飲むと、高血圧の原因になります。



日本酒  
1合



ビール  
中瓶1本



ワイン  
グラス2杯

★女性はこの約半分を目安にしましょう