

高血圧症

日本では3人に1人が高血圧といわれています。

血圧の高い状態が長く続くことによって、脳や心臓、血管などの臓器が痛み、脳卒中、心臓発作、腎不全などの全身性の病気を招きます。

収縮期血圧が140mmHg以上、または拡張期血圧が90mmHg以上を持続する場合を高血圧と呼んでいます。



糖尿病、慢性腎臓病などのある場合は
収縮期血圧130mmHg以上、
または拡張期血圧80mmHg以上
になったら治療を始めましょう。

収縮期血圧と拡張期血圧とは？

収縮期血圧:心臓が縮んで血液を送り出し、血管の圧力が高くなった時の血圧

拡張期血圧:心臓が広がって血液を心臓に取り込み、血管の圧力が低くなった時の血圧

収縮期血圧は「高い方の数値」のこと、
拡張期血圧は「低い方の数値」のことです。



高血圧症はどうやって防ぐの??

毎日血圧を
測る習慣を
つけましょう

塩分を
抑えましょう

肥満に注意
しましょう

適度な運動を
しましょう

ストレスや
急な温度差に
注意しましょう

知りたい項目を
クリックすると、
説明ページへ
ジャンプします。



毎日血圧を測る習慣をつけましょう

- 脳卒中や心筋梗塞の予防のためにも、朝晩に少なくとも1回ずつ測りましょう。
- 測定した血圧はすべて記録し、主治医と相談しましょう。
- 上腕で測るタイプの血圧計が、より正確とされています。
- 腕帯が心臓の高さに来るようにして測定します。

朝は…

- ・起きてから1時間以内
- ・排尿を済ませてから
- ・1~2分座って安静にした後に、測ります。
(食事やお薬を摂る前です)

夜は…

- ・就寝前に
- ・1~2分座って安静にした後に、測ります。

血圧は病院で測った値と、家庭で測った値が違う場合もあります。血圧に不安を感じる方は、家庭で測った血圧を記録して、医師とよく相談しましょう。



血圧の目安は？（降圧目標）

	診察室血圧	家庭血圧
若年者・中年者	130/85mmHg 未満	125/80mmHg 未満
高齢者	140/90mmHg 未満	135/85mmHg 未満
糖尿病患者 慢性腎臓病患者 心筋梗塞後患者	130/80mmHg 未満	125/75mmHg 未満
脳血管障害患者	140/90mmHg 未満	135/85mmHg 未満

家庭血圧では135/85mmHg以上が高血圧とされています。

塩分を抑えましょう

- 日本人の1日平均食塩摂取量は11g~12gです。
- 減塩への近道は徐々に薄味に慣れていき、日々の生活として習慣づけることが大切です。

高血圧の患者様は1日6g未満が目標です。



様々な食品に含まれる塩分

●加工食品●



塩ます 1 切れ
(80g)
約 4.6g



焼きちくわ 1 本
(100g)
約 2.4g



梅干し 1 個
(10g)
約 2g



バター大さじ 1
(13g)
約 0.2g



プロセスチーズ 1 切れ
(20g)
約 0.6g



ロースハムうす切り 1 枚 (20g)
約 0.6g



焼き豚 1 切れ
(25g)
約 0.6g



食パン 1 枚
(60g)
約 0.8g

●外食 (1人前) ● 五訂 日本食品標準成分表より算出



天ぷらそば・月見そば
約 6g



ざるそば
約 3g



ラーメン
約 4g



カツ丼
約 4.5g



天丼
約 4g



握りずし
約 4g



サンマの塩焼き
(しょうゆなし)
約 1.5g



豚肉のしょうが焼き
約 3g



おひたし
(しょうゆ小さじ 2/3 含)
約 0.5g



冷奴
(しょうゆ小さじ 2/3 含)
約 0.5g



納豆
(しょうゆ小さじ 1 含む)
約 1g



肥満に注意しましょう

肥満は、高血圧と深い関わりがあります。肥満の判定は、**BMI(ボディ・マス・インデックス)**という基準を用いることが多いですが、肥満が大きな危険因子であることは、多くの研究や調査で明らかになっています。とくに、皮下よりも内臓に脂肪がつく**内臓肥満(上半身型肥満・リンゴ型肥満)**が、**血圧の上昇と関連が深く**、こうした肥満者が体重を減らすと、実際に血圧が下がるという報告があります。

その上、肥満は血圧を上げるだけでなく、肥満自体が心血管病の危険因子の一つなので、肥満していて高血圧の人は、体重を標準体重近くになると、血圧や高脂血症、高尿酸値、血糖値なども適正值に近づく可能性が高くなります。肥満というほどではなくても、毎年少しずつ肥満に近づいている人は、今のうちに標準体重を守る生活習慣を身につけましょう。



肥満ぎみになっていませんか？

- あなたの BMI を計算してみましょう ●

$$\text{BMI} = \text{体重} \text{ [] kg} \div \text{身長} \text{ [] m} \div \text{身長} \text{ [] m}$$

- あなたの標準体重を計算してみましょう ●

$$\text{標準体重} = \text{身長} \text{ [] m} \times \text{身長} \text{ [] m} \times 22$$

BMI
 18.5 未満…低体重
 18.5 以上 25 未満…普通体重
 25 以上…肥満

ちょっと気をつけようかな



当クリニックでは CT で内臓脂肪を測定可能です。
 気になる方はこちらをご覧ください。

→戻る

適度な運動をしましょう

普段からからだをよく動かす習慣のある人には、肥満の人が少なく、コレステロールや中性脂肪などの血清脂質も適正で、心血管病の危険因子が少ないことが多いです。また、運動によってインスリンのはたらきが改善されるため、糖尿病になりにくくなる効果もあります。

普通、運動をしている最中には血圧は上がります。ぽかぽかと暖かくなって、頬が熱くなってくるのは、血液循環が良くなり、血流量も増しているためで、この時には血圧が上がってきます。

ところが、一般的には運動習慣のない人の血圧のほうが、運動習慣のある人に比べて高くなっています。そして、酸素をたくさん使う運動(有酸素運動)は、長期間くり返して続けると、血圧を下げる作用があることがわかっています。



勧められる有酸素運動

ウォーキングや
軽いジョギング

ゆっくりと長い
距離を泳ぐ

平らなところでの
サイクリング

普段の生活でも
取り組みそうね!



こうした運動を継続して行くと、長期には、
高血圧の人は収縮期も拡張期も血圧が下がってきます。

ストレスや急な温度差に注意しましょう

「そんなに怒ると血圧が上がるよ」などによく言われるように、情動的ストレスが、少なくとも一時的に血圧を上げることがあります。

よって、高血圧の予防には、かかったストレスはなるべく早く解消し、心身ともにリラックス状態にもっていったほうが良いです。

入浴、アロマテラピー、マッサージ、好きな音楽を聴く、好きな花を買ってくる……など、自分なりのリラックス法を見つけて実行しましょう。



また、寒さが血圧を上げることは、多くの研究や調査で明らかにされています。

季節による血圧変動を見ると冬に高くなり、心血管病による死亡率も冬が一番高いです。

そのため、高血圧の人は、冬の寒さを避ける努力をしましょう。廊下やトイレ、浴室等も十分に暖かにし、部屋ごとの温度差を少なくしましょう。



お風呂は、熱い湯を避けて長湯をせず、室温は20℃位にして、38～42℃くらいの湯に5～10分間入るにとどめた方がいいでしょう。

高血圧の人は、冷水浴やサウナは入らないようにしましょう。