

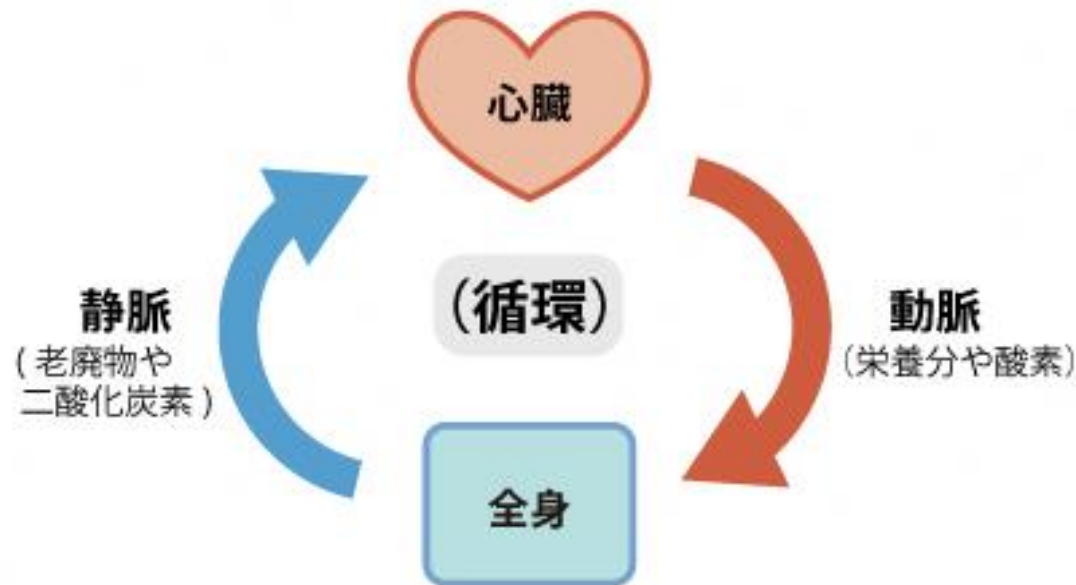
高血圧について

県北地域保健・職域保健連携推進連絡会
(事務局 県北保健福祉事務所 健康増進課)

1 血圧とは？

血液は全身の細胞に酸素と栄養を供給しています。

血液は、心臓のポンプ作用によって全身に送り出されますが、この時の血管の壁にかかる圧が血圧です。

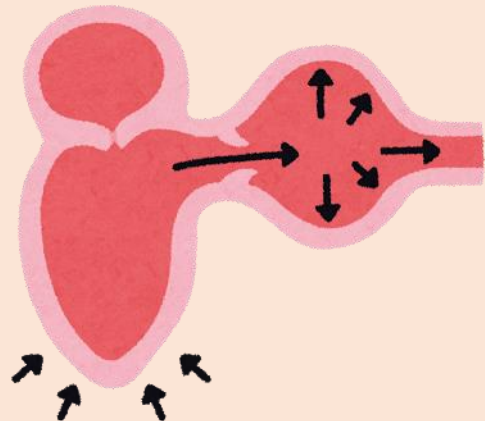


2 最高血圧と最低血圧

最高血圧(収縮期血圧)



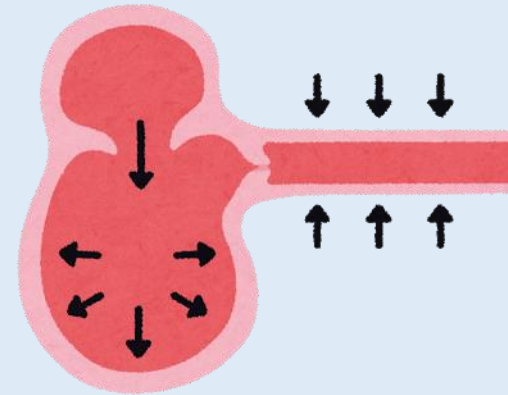
心臓が収縮して血液が押し出される時の血管にかかる圧力



最低血圧(拡張期血圧)



心臓が拡張して次に血液を出す準備をしているときの血管にかかる圧力



3 血圧の診断基準

分類	診察室血圧		家庭血圧	
	収縮期血圧	拡張期血圧	収縮期血圧	拡張期血圧
正常血圧	<120 かつ <80		<115 かつ <75	
正常高値血圧	120-129 かつ <80		115-124 かつ <75	
高値血圧	130-139 かつ/または 80-89		125-134 かつ/または 75-84	
I度高血圧	140-159 かつ/または 90-99		135-144 かつ/または 85-89	
II度高血圧	160-179 かつ/または 100-109		145-159 かつ/または 90-99	
III度高血圧	≥180 かつ/または ≥110		≥160 かつ/または ≥100	
(孤立性)収縮期高血圧	≥140 かつ <90		≥135 かつ <85	

引用:厚生労働省 e-ヘルスネット

家庭血圧は、朝・夜の家庭血圧平均値のいずれか、または両方で診断します。
どちらかでも高血圧に該当している場合は、医療機関を受診しましょう。

4 家庭で血圧測定を！

最近では電気店等で手軽に購入できる自動血圧計が普及したので家で血圧を測定している人も多いと思います。

家庭血圧も高血圧の治療を考えていくうえでなくてはならない大事な情報になっています。

引用:スマート・ライフ・プロジェクトホームページ(厚生労働省)

家庭血圧の測り方

- ①二の腕(上腕)に巻きつけるタイプがおすすめ
- ②朝なら起きてから1時間以内、夜なら寝る前がよい
- ③座った姿勢で測る(椅子がおすすめ)
- ④測定前に必ず1~2分間安静にする
- ⑤測定回数は原則2回でその平均をとる

5 高血圧とは

- 高血圧は、喫煙と並んで、日本人の生活習慣病死亡に最も大きく影響する要因です。もし高血圧が完全に予防できれば、年間10万人以上の方が死亡せずにすむと推計されています。
- 高血圧自体は、過去数十年で大きく減少しましたが、今なお20歳以上の国民の二人に一人は高血圧です（平成30年国民健康・栄養調査より）。

6 高血圧から引き起こされる合併症

動脈硬化: 血管の壁に強い力がかかり続けるため、血管本来のしなやかさを失ってもろくなる。

脳の血管

- ・**脳出血**: 動脈硬化によってもろくなった脳血管が圧力に耐え切れず敗れ、出血する。
- ・**脳梗塞**: 動脈硬化によってできた血栓や崩れ落ちた血管壁が、狭くなった脳血管に詰まる。

腎臓の血管

- ・**腎不全**: 糸球体の動脈硬化が進行して、腎臓の機能が完全に失われる。
- ・**腎障害**: 血液をろ過する糸球体の血管が動脈硬化を起こし、腎臓の機能が低下する。



心臓の血管

- ・**心筋梗塞**: 動脈硬化などで血管が詰まり、血流が完全に止まって、心筋が壊死する。
- ・**狭心症**: 動脈硬化などで血管が狭くなり、血流が悪くなって、心筋が酸素不足となる。
- ・**心肥大**: 心臓はより強い力で血液を全身に送り出すため心筋が厚くなる。

血圧を下げる、減量につながる、高血圧の薬の効きを良くするために

7 生活習慣を改善しましょう！！

- ① 食事
- ② 運動
- ③ 飲酒は適量に
- ④ 禁煙
- ⑤ 体重の適正維持



① 食事

高血圧の人の食塩は6g未満に
男性は7.5g未満、女性は6.5g未満

- ・ 佃煮・漬物は控える
- ・ 味をみてから調味料をかける
- ・ 味噌汁は具をたくさんにする
- ・ 麺類の汁は残す
- ・ しょうゆやソースはつけて食べる
- ・ 腹八分目を心がける

※塩を多くとると、血管内の細胞に水分を取り込み、血液の通り道を狭くして、血管が刺激に敏感になり収縮しやすくなって血圧を上げる。

調味料の塩分			
食塩 大さじ1 塩分17.8g 	こいくちしょうゆ 大さじ1 塩分2.6g 	めんつゆ(三倍濃縮) 大さじ1 塩分1.7g 	中濃ソース 大さじ1 塩分1.0g 
トマトケチャップ 大さじ1 塩分0.6g 	ぽん酢しょうゆ 大さじ1 塩分1.3g 	ごまドレッシング 大さじ1 塩分0.4g 	みそ(赤色辛みそ) 大さじ1 塩分2.1g 

市販品の塩分の量を知りましょう！

食品表示制度における栄養成分表示

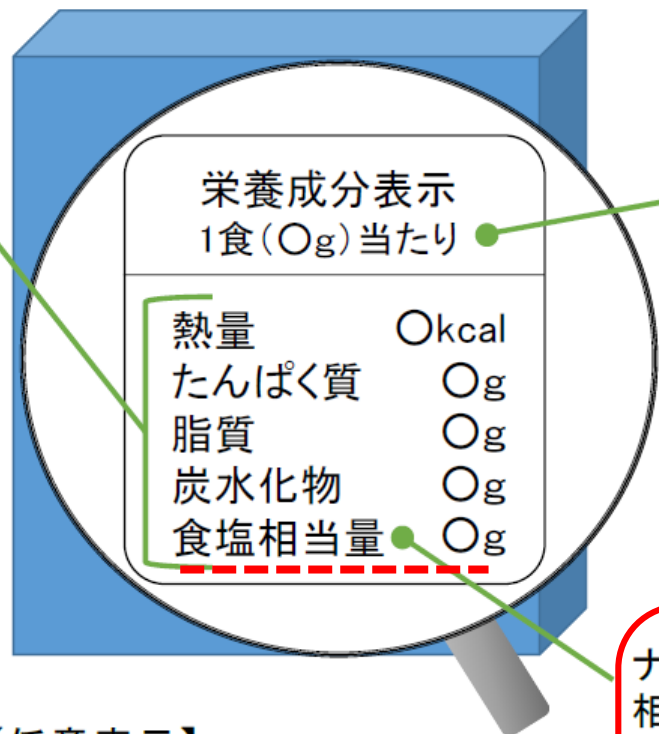


【義務表示】

食品表示法により、表示が義務付けられた5つの項目である。
これらは、生活習慣病予防や健康の維持・増進に深く関わる重要な成分である。
※熱量はエネルギーと表示できる。

【推奨表示】

脂質のうち「飽和脂肪酸」、炭水化物のうち「食物繊維」は、日本人の摂取状況や生活習慣病予防との関連から表示することが推奨される成分である。



【任意表示】

ミネラル(カルシウム、鉄など)、ビタミン(ビタミンA、ビタミンCなど)、n-3系脂肪酸、n-6系脂肪酸、コレステロール、糖質及び糖類は、任意で表示される。

【表示の単位】

100g当たり、100ml当たり、1個当たり、1食当たりなど、それぞれの単位ごとに栄養成分の含有量が表示される。



ナトリウムの含有量は食塩相当量として表示。

高血圧予防の観点から、食塩摂取量の目標と比較しやすくなった。

野菜はたっぷり、果物は適量を

- 野菜や果物に多く含まれるカリウムは、食塩の成分で血圧を上げるナトリウムを腎臓から排出します。
- 果物は、糖分が多いのでとり過ぎに注意しましょう！
一日の果物の適量は、リンゴであれば1/2個、バナナであれば1本程度。

カリウムを多く含む
食品

●カリウムを多く含む食品は
生野菜・果物・海藻類です



●じゃがいも



●サツマイモ



●かぼちゃ



●トマト



●キャベツ



●セロリ



●ほうれん草



●こんぶ



●わかめ



●納豆



●種実類



●バナナ



●柿

コレステロールや脂肪の質に気をつけましょう

コレステロールの多くは肝臓で合成されます。動物性の脂肪を多く含む食品は、合成を促進します。とり過ぎに注意しましょう!



! とり過ぎ注意

コレステロールを増やす食品
(飽和脂肪酸を多く含む)

! とり過ぎ注意

コレステロールを多く含む食品

o 積極的にとりましょう

コレステロールを減らす食品
(多価不飽和脂肪酸を多く含む)

②運動

定期的にからだを動かす

有酸素運動などでからだを動かすと、血圧を下げる効果があるだけでなく、肥満の防止・解消にも効果的です。

※治療中の方は、事前に主治医にご相談ください。



③飲酒は適量に

多量飲酒は血圧を上昇させ、脳卒中や心疾患を引き起こします。また肝臓病やがんの原因にもなりますので、飲み過ぎには気をつけましょう。



※女性は半量が適量

④禁煙

喫煙は一時的に血圧が上がるばかりではなく、虚血性心疾患や脳卒中の危険性を高めます。禁煙に取り組み、受動喫煙にも気を付けましょう。



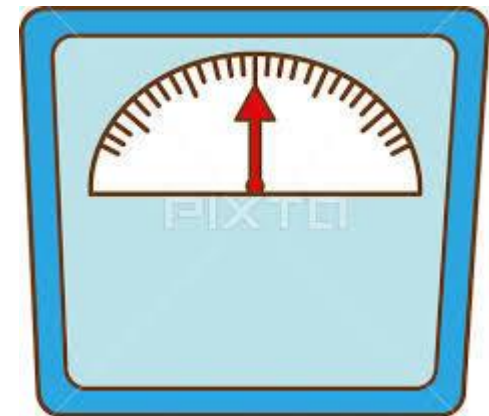
⑤体重の適正維持

肥満は高血圧の原因です。目標はBMIが25未満です。太りすぎの方は減量に取り組みましょう。

★体重の5%の減量で血圧を下げる効果があるとされています。

体格指数(BMI) = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

※BMI25以上は肥満と判定される



9 最後に・・・

高血圧は脳卒中や心臓病など

命にかかわる病気を引き起こします。

そうならないためにも、

生活習慣を改善しましょう！

