

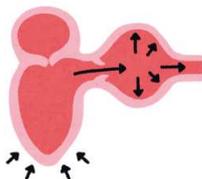
高血圧症

血圧とは・・・

血管を流れる血液が血管の内側を押す圧力のことです。値は心臓から押し出される血液の量（心拍出量）と血管の太さや弾力性が関係する血管抵抗によって決まります。これらは、自律神経やホルモン、腎臓による調整を受け、絶えず変化しています。

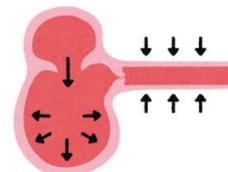
収縮期血圧（上の血圧）

心臓が収縮して全身に血液を送り出す際の圧力



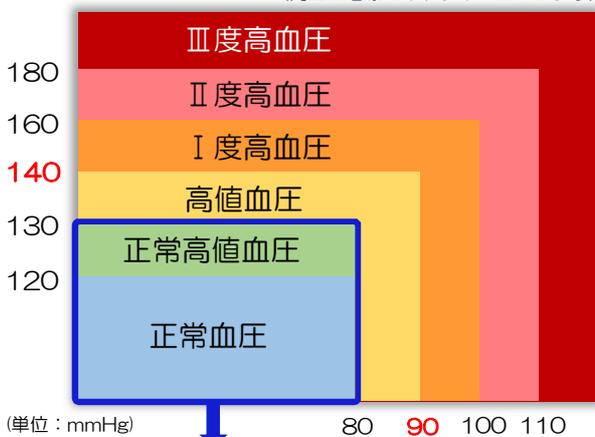
拡張期血圧（下の血圧）

心臓が広がっている際の圧力



血圧値の分類

（高血圧治療ガイドライン2019より）



（単位：mmHg）

80 90 100 110

75歳未満の成人の降圧目標値（130/80mmHg未満 ※1）

※1 脳血管障害や腎臓病などの持病のある方を除く。

高血圧症には主に2種類あります。

【本態性高血圧】

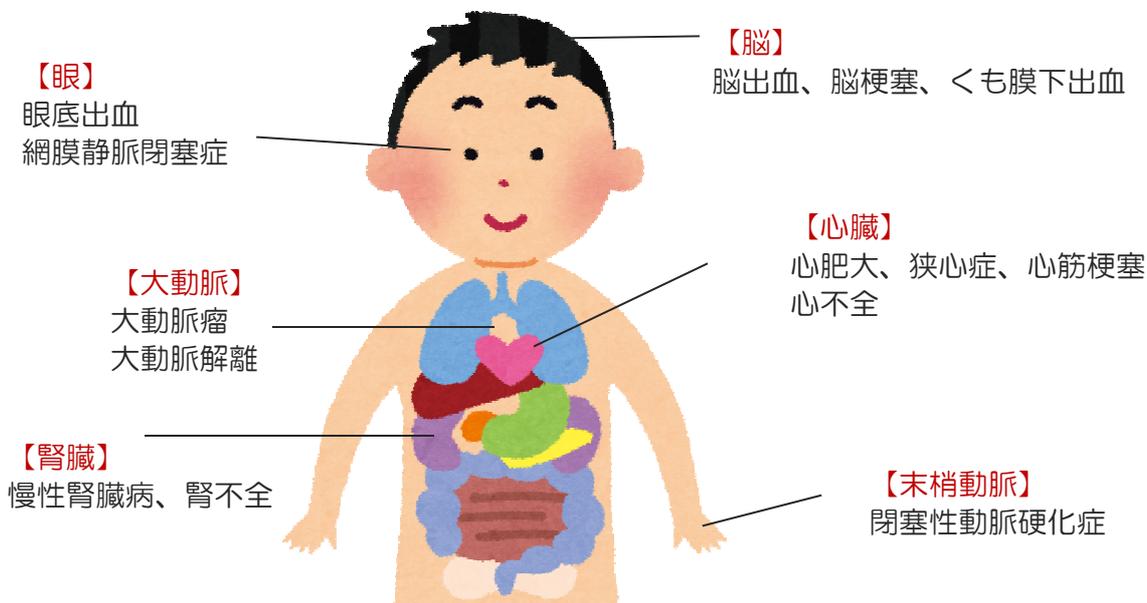
原因となる疾患が明らかでないにおこる高血圧。遺伝的な素因に加え、生活環境（食事、運動、睡眠、ストレス等）が複雑に絡み合って血圧が高くなります。日本人患者の90%以上は本態性高血圧とされています。

【二次性高血圧】

腎臓や内分泌の病気などによっておこります。

高血圧症からくる合併症

高血圧症自体にはほとんど自覚症状がありません。しかし、高血圧の状態を長年放置すると、血管に絶えず高い圧力がかかり、血管が硬くもろくなります。そこから動脈硬化が進行し、脳卒中や心臓病をはじめとして全身に様々な合併症を生じます。



高血圧症解消のポイント

①家庭でも血圧を測定してみよう

緊張、ストレス、運動、食事、喫煙等の影響を受け、血圧は絶えず変動しています。血圧を管理するためにリラックスした状態で家庭でも血圧を測定しましょう。

＜測定する位置＞ 上腕

＜測定環境＞

- ・静かで適度な室温の環境
(特に冬場の寒冷な環境に注意)
- ・背もたれ付きのイスに足を組まずに座る
- ・座位1～2分安静後
- ・会話を交わさない

＜測定するタイミング＞

朝：起床後1時間以内、排尿後、朝の服薬前、朝食前

夜：就寝前

その他：体調不良時

※測定したら、その日の体調や体重などとともに併せて記録しておきましょう。



②減塩しよう

高血圧学会は1日あたり塩分摂取量は6g未満に抑えるように推奨しています。

＜減塩のポイント＞

- ・味噌や醤油は減塩タイプのものを利用する
- ・レモンや七味、しょうがなど、酸味・辛味・香味を活用する
- ・だしをしっかり取る
- ・味噌汁やスープは具沢山にして、うまみを出す
- ・「かけ醤油」よりは「つけ醤油」にする
- ・麺類の汁は残す
- ・料理は薄味で作り、一口味見をしてそれでも物足りない時に醤油等を利用する
- ・油(ごま油、オリーブオイル等)を活用し、うまみやこく、風味を足す
- ・味付けの濃い料理は1品だけにし、他の料理とメリハリをつける



③カリウムを十分に摂取しよう

カリウムは食塩の成分であるナトリウムを排出するのを助ける役割があります。カリウムは野菜や果物、海藻類などに多く含まれます。上手に活用し、余分な塩分を身体の外へ排出しましょう。



※腎臓病等でカリウムの摂取制限がある人は医師の指示を守ってください。

④減量しよう

肥満の状態では、身体へ負担がかかり血圧を上げてしまいます。生活習慣を見直し、適正体重に近づけましょう。

⑤ストレスを解消しよう

ストレスは血圧を上げてしまいます。自分なりのストレス解消法をいくつか持ち、ストレスが小さな内からこまめに解消しましょう。

