

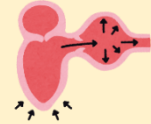


# 高血圧が気になる方へ

## ●血圧

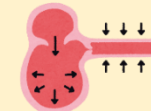
血液は心臓の収縮・拡張によって動脈を通して全身に流れます。血液を送り出すために心臓が最大に収縮した時、血管にかかる圧力を収縮期（最高）血圧と言います。

<収縮期>



また、心臓が最も拡張し、血液を心臓内部に溜め込んだときにも、ある程度動脈には圧力がかかっています。そのときの圧力を拡張期（最低）血圧と言います。

<拡張期>



加齢や動脈硬化により血管壁が硬くなると血圧が上昇しやすくなります。

## ●正常血圧

収縮期血圧 **130mmHg** / 拡張期血圧 **85mmHg** 未満

## ●原因

高血圧症の95%は原因を特定できない本態性血圧であり、遺伝的体質に塩分の過剰摂取・肥満・飲酒・その他の生活習慣要因が複合的に重なったと考えられ、メタボリックシンドロームとも関係の深いものです。残りの5%は特定の病気が原因となって引き起こされる高血圧で、二次性高血圧と呼ばれます。睡眠時無呼吸症候群でも高血圧を合併します。

## ●症状

頭痛、めまい、肩のこりなど生じることがありますが、高血圧に特異的な自覚症状はありません。



## ●放置すると

強い圧力が長年血管にかかるると、血管が破れる原因となり、特に脳出血は命取りとなることもあります。また血管内部に脂質の蓄積を助長させて、心筋梗塞、脳梗塞などが起こりやすくなります。ほかにも腎臓に負担がかかり尿に蛋白などが漏れ出てきやすくなります。尿検査では尿蛋白陽性などの結果となります。



# 高血圧予防～生活習慣の見直し～

## ①減量

肥満になると血圧は上昇しやすい傾向になります。理想体重を維持できるように心がけましょう。

※理想体重（標準体重）…

最も病気にかかりにくいBMI22を基準に算出しています。

身長(m)×身長(m)×22=あなたの標準体重(kg)

☆あなたの必要エネルギー量

標準体重(kg)×身体活動量(kcal)=1日に必要なエネルギー(kal)

身体活動量(kcal)  
デスクワークが主: 25~30kcal  
立ち仕事为主: 30~35kcal  
力仕事为主: 35kcal

- 1日3食バランスよく食べ、**腹八分目**を意識しましょう。**食べ過ぎ防止**が血圧低下につながります。



- 野菜は積極的に摂りましょう。毎食**生野菜なら両手一杯分、茹で野菜なら片手一杯分**食べましょう。野菜には血圧を下げるカリウムが豊富です。



## ②減塩

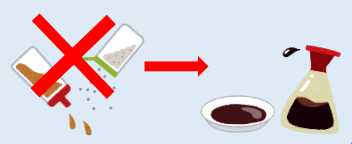
- 汁物は**1日1杯**にし、具たくさんにしましょう。また、麺類などの汁は残すだけで約3gの塩分を抑えることができます。



- 味付けは薄味にし、わさび・酢・香辛料などで味にアクセントをつけることもおすすめです。



- “かける”より“つける”を習慣化させましょう。



## ③節酒

- 1日1合以内にしましょう。

1日適量: ビール 500ml・ワイン 240ml・日本酒 180ml・ウイスキー 60ml・焼酎 90ml



## ④禁煙

- 喫煙は急性に血圧を上昇させる原因となります。禁煙生活始めましょう。



## ⑤運動

- 運動習慣をつくりましょう。有酸素運動は、継続すれば血圧低下につながります。



- 毎日体重を量りましょう。**体重の増減を知ることが減量への一歩**です。体重を量る習慣をつけましょう。

