

高血圧

わが国の高血圧者数は
約 4300 万人

高血圧とは…

安静状態での血圧が慢性的に正常値よりも高い状態をいいます。高血圧になると血管に常に負担がかかるため、血管の内壁が傷ついたり、柔軟性がなくなって硬くなったりして、**動脈硬化**を起こしやすくなります。

心臓から出る血液の量 × 血管が血液を流す力 = 血圧

血圧の基準

正常範囲
(正常高値含む)

最高血圧: 120~139mmHg
最低血圧: 80~89mmHg

高血圧

最高血圧: 140mmHg 以上
最低血圧: 90mmHg 以上

高血圧を放っておくと?

脳卒中

脳梗塞、脳出血など

収縮期血圧(最高血圧)



が 10mmHg 上昇すると

脳卒中のリスクが

男性で 20%、女性で 15% 高くなる

心臓病

心筋梗塞、狭心症など

収縮期血圧(最高血圧)



が 10mmHg 上昇すると

心筋梗塞や狭心症のリスクが

15% 高くなる

慢性腎臓病

血圧が高いと腎臓にも大きな負担がかかり、血液中の過剰な塩分などの排泄がうまくいかず、さらに血圧が上昇する悪循環を起こしやすくなります。

慢性腎臓病を起こすと、**脳卒中**や**心筋梗塞**による死亡率も高くなることがわかっている

降圧効果が期待されるもの

適正体重の維持

BMI 25 未満を維持

高血圧発症のリスク

- BMI 値が高いこと
- 体重の増加

適正体重を計算してみましょう

ご自分の身長(m)

ご自分の身長(m)

(m) × (m)

× 22

=

kg

適度な運動

治療中の方は

まずは主治医と相談しましょう

運動時に息切れや動悸など違和感を感じる場合は
運動負荷試験の検査が必要です

① 時間の目安

毎日 30 分以上持続が望ましい

プラステン +10

毎日 +10 分の運動を
心掛けましょう

② 運動の種類



速歩



ステップ運動



スロージョギング

など

ややきつい程度の運動

禁煙

喫煙の急性効果

交感神経活動の亢進、血管収縮

一本の紙巻きたばこの喫煙

15 分以上持続する
血圧上昇を引き起こす

喫煙の慢性効果

動脈硬化

が報告されています



ある研究で…



2 万 8 0 0 0 人以上の
高血圧を有さない女性

約 10 年
追跡



非喫煙者

喫煙者

男性でも同様の結果がみられました

喫煙者で高血圧を発症した割合が多かった

特に紙巻きたばこを 1 日に 15 本以上の喫煙者でよくみられた

喫煙は、高血圧・脳心血管病の発症リスクだけでなく、ガンや呼吸器疾患などのリスクとなるため **禁煙は非常に重要です**

食生活を見直してみる

食塩制限

減塩

6g

高血圧と言えればすぐに「減塩」と結びつく方も多いと思います。高血圧や慢性腎臓病の方については、重症化予防のため1日6g未満とすることが推奨されています。

減塩のポイント

● 昆布・かつおなどの食材の旨みを生かす



● 醤油は小皿にとり、つけるようにする



● 塩蔵類、漬物、干物、佃煮等は控える



● 味にアクセントをつける



● だし割醤油や減塩調味料を使うようにする



● 麺類の汁は飲まないようにする



その一方で

野菜や果物を食べましょう

カリウム

K

野菜や果物、大豆製品に豊富に含まれるカリウムには腎臓から食塩を排泄しやすくする働きがあります。詳しくは「カリウム特集」へ

生活習慣病の予防を目的とした

1日当たりのカリウム摂取の目標量

男性 3,000mg 以上 女性 2,600mg 以上

※高血圧のお薬でカリウムが上がりやすくなるものがあります。多くなりすぎると制限しなくてはなりません。主治医に相談しましょう。

カルシウム

Ca

カルシウムにも血圧を安定させる効果があります。

吸収率が高い

200mL

牛乳などの乳製品
220mg



骨ごと食べる魚
110mg



葉物野菜
85mg



殻ごと食べるエビ
200mg

1日摂取量は 650~800mg が目安

節酒

飲酒習慣は**血圧上昇**の原因となります。大量の飲酒は高血圧に加えて脳卒中やアルコール性心筋症、心房細動、夜間睡眠時無呼吸などを引き起こすだけでなく、がんの原因にもなり死亡率を高めます。

エタノールで
男性 20~30mL/日以下



焼酎半合



日本酒1合



ビール中瓶
1本



ウィスキーダブル
1杯



ワイン2杯

女性 10~20mL/日以下

上記の約半分

お気軽に
ご来院くださいね



大濠内科