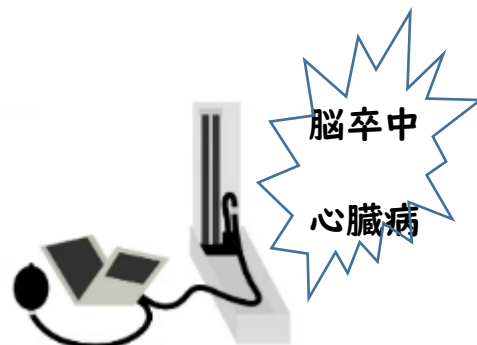


あなたの血圧は大丈夫？

厚生労働省の「平成 29 年（2017）国民健康・栄養調査」より、収縮期（最高）血圧の平均値は男性 135.2mmHg、女性 128.9mmHg でした。

一般的に高血圧と診断される値は、収縮期血圧 140mmHg 以上、拡張期血圧 90mmHg 以上ですが、収縮期（最高）血圧が 140mmHg 以上の者の割合は、男性 37.0%、女性で 27.8% でした。

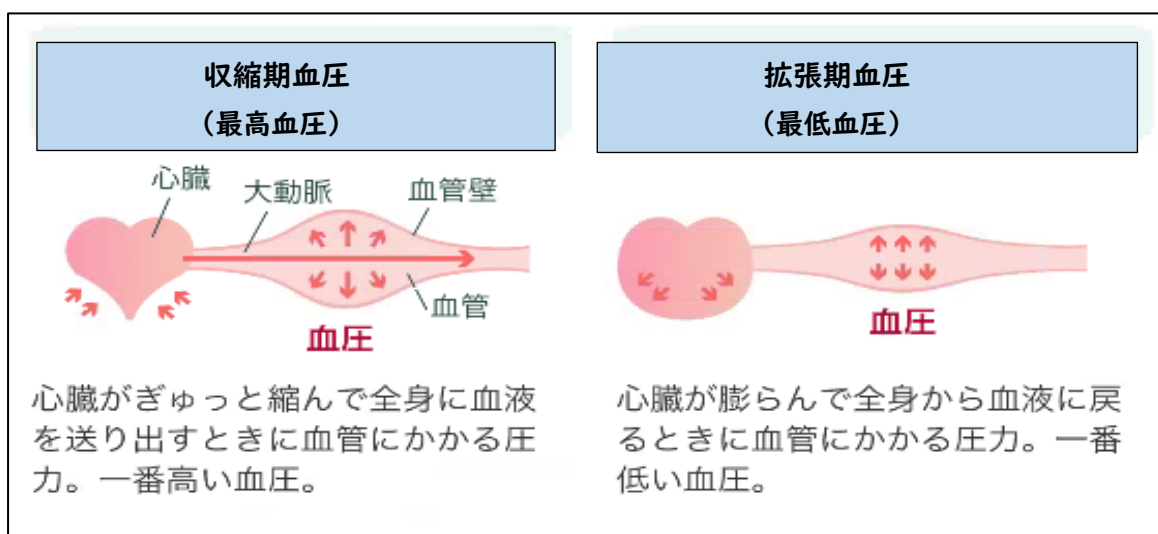
高血圧は自覚症状がほとんどないため、見過ごされやすく、高血圧の状態が続くと、全身の血管の動脈硬化が知らずに進みます。そのため、突然脳卒中や心臓病を起こすこともあり、「サイレントキラー」と呼ばれています。



▶ 血圧とは？

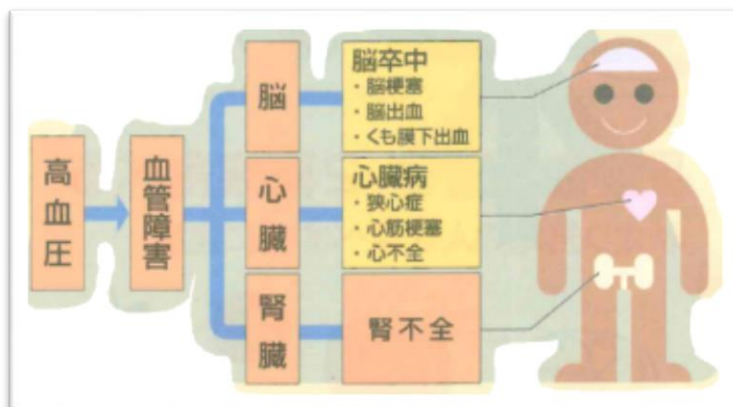
心臓は、体中に血液を送り出す強いポンプのような役割をしており、毎日 24 時間休むことなく全身に血液を送り続けています。

血管の中を流れる血液は、体の隅々にまで酸素や栄養を送り届け、二酸化炭素や老廃物を回収する重要な役目を果たしています。血圧とは、血液が血管を流れるときに血管の壁にかかる圧力です。



▶ 血圧が高い状態が続くと！

正常な血管は、弾力性がありますが、血管に高い圧力がかかりすぎると、血管が硬く厚くなり、血管が狭くなります。そのため、血流が悪くなったり、血管が詰まったりする動脈硬化が進み、脳卒中や心臓病、腎臓病を引き起こしてしまいます。

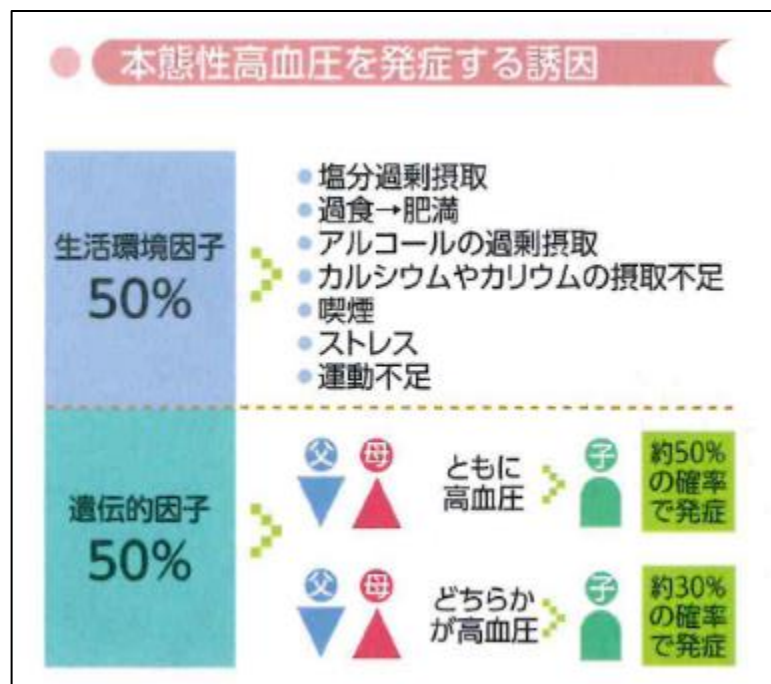


▶ 高血圧のタイプ

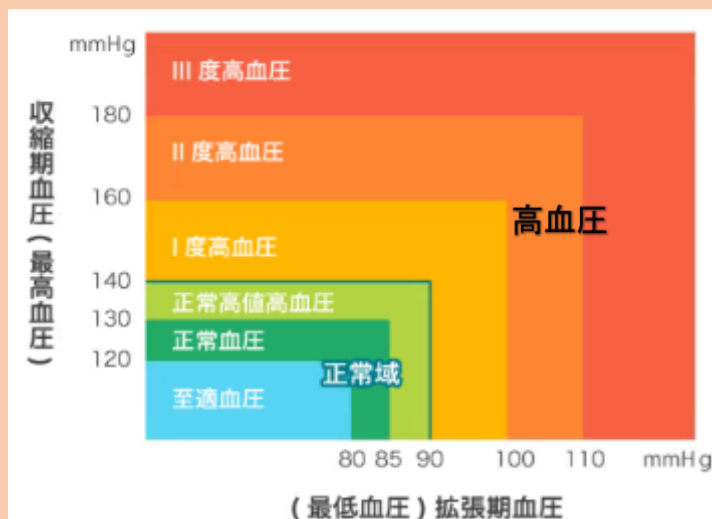
高血圧の9割は原因が明らかでない本態性高血圧です。

本態性高血圧は、遺伝的体質に食塩摂取過剰、肥満、ライフスタイルなどの誘因が重なって起こるとみられています。

一方、二次性高血圧は、腎臓や内分泌などの病気が原因で起こるため、その病気を治療することが改善のポイントになります。



▶ 血圧の判断基準は？



日本高血圧学会 高血圧治療ガイドライン 2019



▶ 血圧は常に変動しています

血圧は健康状態や心理状態、測定するときの姿勢や時間帯によっても異なる数値がでます。

1日の中でも目覚めている時は高く、睡眠中は低くなっています。普段から自分の血圧値を把握するためには、自宅で血圧測定をすることも大切です。

▶ 家庭で測定する血圧値も把握しましょう

血圧測定は、診察時に測定する血圧（診察室血圧）と家庭で測定する血圧（家庭血圧）に区別されます。

日本高血圧学会のガイドラインでは、血圧が高めの方の血圧管理は家庭血圧が大切な情報と判断しています。家庭で自己測定をし、記録をとりましょう。



家庭で血圧を測るときのポイント

- ①できるだけ同じ時間帯に測定しましょう
- ②測定前の1～2分程度安静にしましょう
- ③毎日測定して、記録をとりましょう

▶「白衣高血圧」、「仮面高血圧」をご存じですか？

「白衣高血圧」は、家庭血圧はいつも135/85mmHg未満であるのに、白衣を着た医師が測定すると血圧が高くなる場合を指します。これは、診察時に緊張して血圧が上がる理由が考えられます。

「仮面高血圧」は、診察室血圧は高くなく、家庭血圧が高い場合を指します。最近の研究で「仮面高血圧」の方は、診察室血圧、家庭血圧の両方とも高い「持続性高血圧」の人と同じくらい、脳卒中や心臓病を発症しやすいことがわかりました。24時間にわたって血圧が良好であることが望めます。

血圧が高めの方は、ご自分の血圧値を記録してかかりつけ医に相談しましょう。

▶血圧を上昇させてしまう因子

血圧は常に変動しており、これらの因子は血圧を上昇させます。血圧が高めの方は注意しましょう。

<u>怒ったり 興奮した時</u> 	<u>疲労や睡眠不足</u> 	<u>排便時のいきみ</u> 	<u>お酒の飲みすぎ</u> 
<u>急激な温度変化</u> 	<u>激しい運動</u> 	<u>肥満</u> 	<u>塩分のとり過ぎ</u> 

▶「生活習慣の改善」ポイント 食事編 ①～④

塩分のとりすぎに注意しましょう

① 塩分と血圧の関係

調理に使う食塩の主成分はナトリウムです。ナトリウムは細胞内に水分をとり込む性質があるため、塩分をとり過ぎると血管内の細胞がふくらんで血管が収縮しやすくなり血圧が上がります。また、体はナトリウム濃度を一定に保つために水分を必要とします。塩辛いものを食べた後、水分が欲しくなるのは、そのためです。血液量が増えることで血管が押し広げられるため血圧が上昇します。



② 塩分を排泄する栄養素、カリウム

カリウムには、ナトリウムを体外へ排泄する作用を持っています。野菜や果物をはじめ、海藻やキノコなどに多く含まれています。

※腎臓病の治療を受けている方は、摂取制限があるのでかかりつけ医に相談しましょう

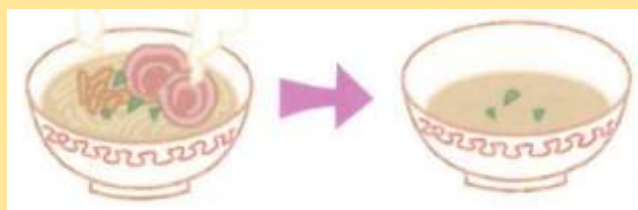


③ 「おいしく減塩」しましょう

・だしやお酢、香辛料、柑橘類などを活用しましょう



・めん類は汁をできるだけ残しましょう



・汁物は1日1杯にして、具たくさんにしましょう



・しょう油やソースは小皿にとって、つけるようにしましょう



④ 調味料や食品の「塩分表記」をチェックしましょう

厚生労働省の調査によると、1日の食塩平均摂取量は、男性10.8g、女性9.1gです。濃い味になれた人が、急に塩分を減らしても食事が味気なく感じて物足りなくなり長続きしません。まずは、1日1gの減塩を目標に、少しずつ食塩の摂取量を減らしていきましょう。

外食や加工食品などには、意外に多くの塩分が含まれています、食品表示で塩分量を確かめて、減塩を心がけるようにしましょう。

▶「生活習慣の改善」ポイント 運動編 ①～③

今より「プラス10分」多く体を動かしましょう

① 運動には血圧を下げて安定させる効果があります！

運動の強度は、「ニコニコペース」が目標です。

ニコニコペースとは、30分～1時間継続しても、一緒にやっている人とニコニコ話ができるペース。軽く汗ばむ程度がベストです。

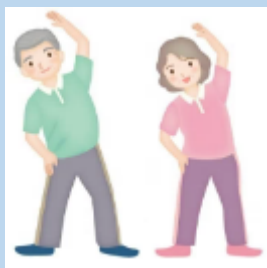
逆に歯を食いしばり、顔をゆがめて耐えるような強度の運動は、血圧には逆効果、特に、高血圧の人には危険です。

運動する前、運動後に水分補給をしましょう。

体調がすぐれない時は、無理をせず運動は中止しましょう。



ウォーキング



体操



水中ウォーキング

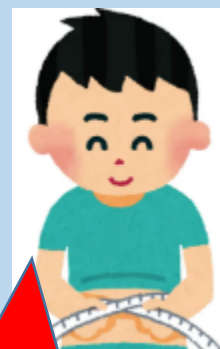
◎高血圧を治療中の方は、必ず主治医に相談して運動を開始しましょう

② 適正体重の維持に努めましょう

肥満は高血圧だけでなく、糖尿病、脂質異常症、肝臓障害など多くの病気の原因となります。また、心臓への負担もかけやすいため、適正体重を維持することが大切です。

1kgの減量することで、血圧は「1～1.5mmHg」下がることがわかっています。

肥満の原因は、過食と運動不足によるものが多いので、摂取エネルギーを抑えると同時に運動も行いましょう。



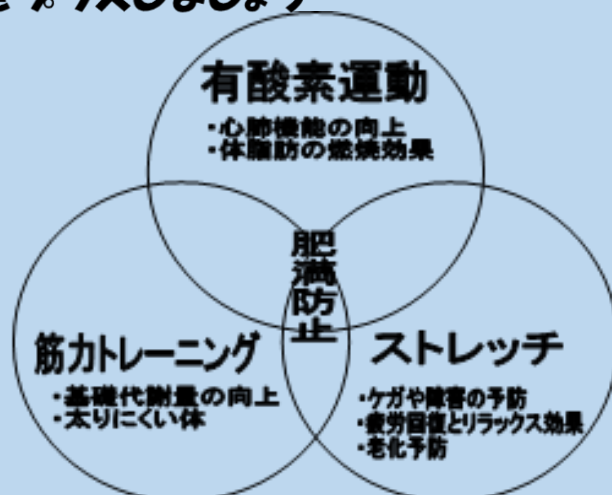
③ 適正体重を維持する運動のポイント！

有酸素運動に、筋力トレーニングをプラスしましょう

大きな負担にならない程度の刺激を筋肉に与えることが大切です。

筋肉量が増え、基礎代謝量が向上し、太りにくい体をつくれます。

呼吸を止めて力（りき）んでしまうと、血圧が上がるため注意しましょう。



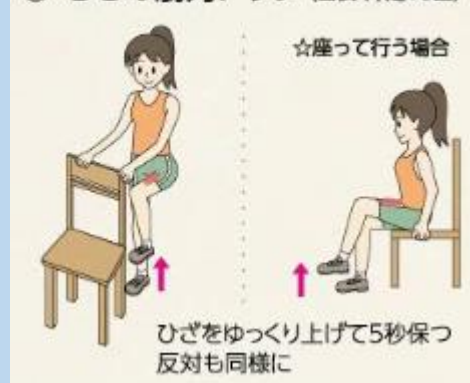
簡単な筋力トレーニングの紹介

からだの中で一番大きな筋肉は大腿部（太もも）の筋肉です。太ももの筋肉量をつけることでからだの筋肉量を増やすことができます。からだの筋力量が増えることで、基礎代謝量の向上が期待でき、太りにくいからだづくりができます。

○ 膝上の筋力アップ (目安 片足5-10回)



○ ももの筋力アップ (目安 片足10回)



呼吸を止めずに行いましょう。

▶「生活習慣の改善」ポイント その他編 ①～③

① 嗜好品に注意しましょう

・タバコ

タバコを1本吸うと、血圧の上昇は15分以上続きます。

また、タバコの煙には、血管を収縮させる有害物質が含まれます。この機会に禁煙に挑戦してみませんか。



・飲酒

過度な飲酒習慣は血圧上昇に繋がります
適量を守り、週に1回の休肝日をつくりましょう。

1日のお酒の適正量(1日平均純アルコール量 20gが目安)

女性や高齢者の適量は、
この半分です!

ビール	日本酒	焼酎お湯割り	ウイスキー水割り	ワイン
アルコール度数 5% 500ml 缶 1本	アルコール度数 15% 1合 (180ml)	アルコール度数 25% 0.6合 (110ml)	アルコール度数 14% シングル 2杯 ダブル 1杯	アルコール度数 14% 1/4本 (180ml)
				

② 家の中に温度差をつくらないようにしましょう

急激な温度差は血圧を上昇させるため、
トイレや脱衣所などと、居室との温度差を
なくす工夫をしましょう。

夏の時期は冷房が効いた部屋から暑い外
へ出る場合や冬の時期は寒い脱衣所からあ
たたかいお風呂へ入る場合は、血圧の急変
動が大きいので、注意が必要です。また、入
浴前と後には、水分補給をしましょう。



③ 良い睡眠を得て、からだを上手にやすめましょう

ストレスには寒さ、暑さ、睡眠不足などによる肉体的なもの、人間関係などからくる心理的なものがあります。からはストレスを感じると交感神経の働きにより、血圧を上昇させてしまうホルモンを分泌させ、心臓の拍動が増加し、細動脈が収縮し血圧が上がります。

ご自分に合ったストレス解消法をみつけ、こまめに発散しましょう。

からだを休めるための 良質な睡眠にするためのポイント

- ・ 太陽の光を浴びましょう
- ・ お昼寝は 30 分以内にしましょう
- ・ 明かりを調節しましょう
- ・ 寝酒をやめましょう
- ・ 日中は体を動かしましょう



悪循環を生みだします