

# 高血圧について学びましょう

コロナウイルス感染拡大に伴って私たちの生活は一変し、今もその影響は続いています。

外出の機会が減って活動する機会が減少した事による運動不足、テレワークなど家で過ごすことが多くなり、**つつい食べてしまう等の食生活の乱れで、体重が増加し生活習慣病に繋がっています。**

今回は生活習慣病のひとつである高血圧について学んでいきましょう。



## 血圧ってなに？

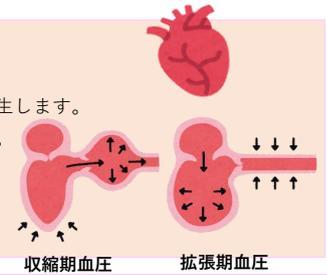
血圧とは、心臓から全身に送り出された血液が血管の壁を押すときの圧力のことで、心臓が縮んだり広がったりすることで発生します。

血圧の値は、心臓から押し出される血液量（心拍出量）と、血管の収縮の程度やしなやかさ（血管抵抗）によって決まります。

**上の血圧（収縮期血圧）**は、心臓が収縮し血管にもっとも強い圧力がかかっている時の値です。

**下の血圧（拡張期血圧）**は、心臓が拡張しているときに血管にかかる圧力の値です。

心臓が1回収縮し拡張するごとに上の血圧と下の血圧が生まれ、血液が体全体にスムーズに送られるようになっています。



## 私の血圧は高血圧？

血圧が高い状態（血管に強い圧力がかかっている状態）を高血圧といますが、血圧には①病院・クリニックなどで測る**診察室血圧**、②自宅で自分で測る**家庭血圧**があります。

①**診察室血圧**で**上の血圧（収縮期血圧）/下の血圧（拡張期血圧）**のどちらか一方でも**140/90mmHg以上**であれば高血圧と診断されます。

②**家庭血圧**で**上の血圧（収縮期血圧）/下の血圧（拡張期血圧）**のどちらか一方でも**135/85mmHg以上**である場合も高血圧と診断され、高血圧の判定では家庭血圧の値のほうが優先して用いられます。

**\*高血圧はそのままにしておくと、動脈硬化が進行して脳卒中や心臓病、腎臓病など重大な病気になる危険性が高まります。**

血圧は高くてもほとんどの人で自覚症状はありません。症状がないからと言って高血圧を放置すると、ある日突然、命に関わる重大な病気を引き起こす場合があります。



## ★まずは健康診断結果で自分の血圧の値を確認してみましょう★

\* 血圧の値が、**130～139/80～89mmHg**の人も**要注意です！**この値は、**高値血圧**といわれ、高血圧の一手前とされ、正常血圧の人に比べて上記の病気になる危険性が高まると言われています。健康診断で血圧の値が基準値以上の場合は放置せず、**家庭での血圧測定の実施や生活習慣を見直しましょう。**

測定位置は上腕部  
心臓の高さに近い上腕部での測定が最も安定しています



## 家庭で血圧を測りましょう

時間を決めて毎日同じ条件で、安定した状態で測定することによって、より正確で詳細な血圧情報を把握することができます。普段の自分の血圧はどのくらいか知りましょう。

朝：起床後1時間以内、排尿後、朝の服薬前、座った姿勢で1～2分間安静にした後  
夜：就寝前（飲酒や入浴の後）、座った姿勢で1～2分間安静にした後

**\*家庭での血圧が135/85mmHg以上の値が続く場合は、早めに医師に相談しましょう。**

測った血圧は血圧手帳などに記録しておきましょう



## 血圧が高くなる原因って？

血圧が高くなるのは「**血管が縮む**」とき、または「**血液の量が多い**」ときです。

血管が縮むこと自体は、体調や環境の変化に応じた正常な反応です。しかし、交感神経が過敏でストレスを感じやすい人は、血管が過度に収縮し血圧が特に上がりやすいと言われています。

**血液の量が多いのは、食塩の摂り過ぎ**が大きく関係します。血液中の塩分濃度（ナトリウム濃度）は常に一定に保たれています。血液中に塩分が増えると、濃度を下げるために水分も増え（血液量が増え）血圧が上がってしまいます。血液中に増えた塩分と水分は、通常、腎臓が尿として体の外に排泄しています。しかし、腎臓の働きが加齢や糖尿病によって低下してくると、排泄が追いつかなくなって血圧が上がります。

※高血圧の原因には、遺伝的要因と環境要因があります。

### 【遺伝的要因】

生まれつきの体質です。両親や兄弟・姉妹に高血圧の方がいる場合は自分も高血圧になりやすいと言われています。

### 【環境要因】

環境要因は自分で変えられます。**生活習慣を改めることが高血圧の予防や改善につながります。**日頃の生活から血圧のコントロールを意識することが大切です。



食塩の摂り過ぎ



肥満



運動不足



大量飲酒

喫煙



ストレス

睡眠不足



寒冷

### 肥満と高血圧の関係

血圧は自律神経やホルモンによって適切に調節されています。肥満があると、お腹にたまった脂肪細胞から様々な物質が分泌され、それが自律神経やホルモンの働きを乱します。その結果、血管が必要以上に収縮したり、塩分が必要以上に体内にたまって、血圧が上がってしまいます。

また、肥満の人は食べ過ぎることが多く、それが食塩の摂り過ぎにもつながって、いっそう血圧が上がりがちと考えられます。

# 高血圧改善・予防のポイント

高血圧の予防・改善には、日頃の生活習慣の見直しが大切になってきます。  
まずは、**食習慣と運動で適正体重を維持**していきましょう。



## 食事

普段の食事のとり方をちょっと気をつけるだけで、食塩などの摂りすぎを防ぐことができます。

また、塩分摂取量を1日1g減らすと血圧が1mmHg低下する事が期待できると言われています。まずは①～③にチャレンジしてみましょう。

### ① 普段食べている食品の頻度から塩分量を確認してみましょう

		3点	2点	1点	0点
食べる頻度	味噌汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2～3回/週	あまり飲まない
	漬物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2～3回/週	あまり食べない
	ちくわなどの練り製品		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	アジの開き、塩鮭など		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージなど		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメン等の種類	ほぼ毎日	2～3回/週	1回/週以下	食べない
	せんべい、ポテトチップス等		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	しょうゆやソースなどをかける頻度	よくかける	毎日1回かける	時々かける	ほとんどかけない
うどん、ラーメンなどの汁	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない	
昼食：外食やコンビニ弁当を利用	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
夕食：外食やお惣菜を利用	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
家庭の味付け：外食と比べて	濃い	同じ		薄い	
食事量は	人より多め		普通	人より少なめ	
	合計			点	



各項目の合計点が、**14点以上**の人は、塩分の摂りすぎです！まずは、表を参考に食べる回数を減らすことからチャレンジしてみましょう。

合計点	塩分摂取量
8点以下	少なめ。引き続き減塩を行いましょう。
9～13点	平均的。日常からもう少し減塩を意識しましょう。
14～19点	多め。食生活での減塩を工夫しましょう。
20点以上	かなり多い。食生活を基本的に見直しましょう。

参照：子育て便利帳 えがお

### ② 塩分を控えた食事をバランスよく食べましょう

**【副菜】**  
・カリウムの多い野菜や海藻は毎食しっかり食べましょう。  
\*味付けが濃くない様に、薄味を心がけましょう。

**【主菜】**  
・脂肪の少ない白身魚や赤身肉、豆腐などの大豆製品を中心に、**薄味**で調理したものを食べましょう。

**【その他：果物・汁物・乳製品・漬物】**  
・みそ汁やスープは1日1品程度にし、漬物なども避けましょう。  
・カリウムの多い果物は1日1回食べましょう。

**【主食】**  
・塩分の少ない白飯がおすすめ！  
\*ふりかけや佃煮は避けましょう。  
・麺類はスープや汁を残しましょう。

### ③ カリウムを多く含む食材を積極的に食べましょう

＜カリウムを多く含む食材＞

さつまいも 1/2本(120g) 564mg	ほうれん草 1人前(80g) 552mg	バナナ 1本 432mg	納豆 1P(50g) 330mg
メロン 1/8個 340mg	ブロッコリー 1人前(70g) 252mg	焼きのり 5枚(3.5g) 95mg	キウイフルーツ 1/2個(30g) 87mg

**★野菜や果物に含まれるカリウムの効果とは？**  
カリウムには体内の塩分を排出する働きがあり、血圧を下げる効果があります。カリウムは様々な食品に含まれていますが、特に**野菜・海藻・大豆製品・果物**に多く含まれています。  
上図を参考にカリウムの多い食材を積極的に食べましょう。  
\*ただし、腎臓病の人はカリウムの摂取制限が必要な場合がありますので、医師にご相談ください。

### ★減塩のポイント（男性1日7.5g未満・女性1日6.5g未満を目標に！）

- しょうゆなどの調味料は、そのままかけずに小皿にとる
- 酸味を活かす、香辛料を効かせて風味をアップさせる
- 栄養成分表示でチェックする  
\*表示が**ナトリウム**の場合は食塩相当量に換算しましょう

栄養成分表示 [1個(10g)あたり]	
熱量	○kcal
タンパク質	○g
脂質	○g
炭水化物	○g
食塩相当量	○g

食塩相当量 (g) = ナトリウム (mg) × 2.54 ÷ 1000

## 運動

高血圧の予防、改善にはウォーキングなどの有酸素運動やストレッチで全身の血行を良くすることが大事です。また、習慣的な有酸素運動によって**収縮期血圧2～5mmHg、拡張期血圧1～4mmHgの低下**が期待されると言われています。まずは、普段の生活の中で可能な散歩やウォーキング、ストレッチなどを無理のない範囲で行いましょう。

**ウォーキング**

**【ポイント】**  
・歩数計をつけて、自分がどれだけ歩いたかを把握することで、ウォーキングの励みになります。  
・まずは1日1000歩多く歩く事を目指しましょう。

**ストレッチ**

**【ポイント】**  
・ストレッチで筋肉と一緒に血管を伸ばして、血液が流れやすい状態になると血圧の低下にもつながります。  
・また、疲労回復を早め、からだのコリをほぐします。

\*重い物を持ち上げる運動や負荷が大きく息をつめて力む運動は急に血圧が上昇し、心臓に負担がかかるため、高血圧の対策としては適していません。  
\*高血圧などの持病がある人は、運動を始めるとき主治医に相談しましょう。

## 適正体重の維持

\*BMI（肥満度）**25未満**を目指しましょう 【\*BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)】

肥満の人が1kg減量すると、収縮期血圧が約1.1mmHg、拡張期血圧が0.9mmHgの低下が期待されると言われています。  
※ただし減量によって血圧は下がりますが、急激な減量には、リバウンドなどの弊害もあります。  
まずは、上記の食事に気を付け、適度に運動を行い、**目標として3～6ヶ月で現体重の3～5%を目指して減量**していきましょう。



参考文献：高血圧治療ガイドライン2019



コロナ禍の今だからこそ、自身の健康を見直す良い機会だと思います。今からでも遅くはありません。まずはご自身の生活習慣を見直し、改善できるところから改善していきましょう。