

高血圧と動脈硬化について学びましょう

日本の高血圧患者は約4300万人と推測され、高血圧は現代社会において多くの人が抱えている健康リスクです。

高血圧は動脈硬化を引き起こすことで脳疾患(脳梗塞・脳出血)、心疾患(心筋梗塞・狭心症)、腎不全などの重篤な病気のリスク要因となっています。

まずはご自身の血圧を測り、高血圧かどうか確認することから始めましょう。

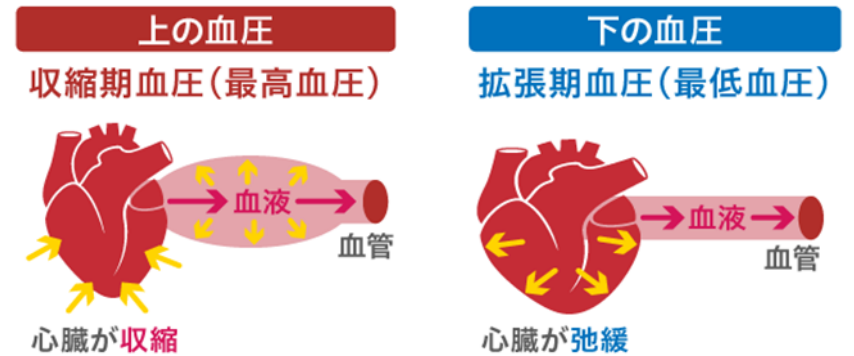


血圧とは？

心臓の動きに合わせて血管内を血液が流れます。血流が血管の壁を押すことで、かかる圧力が「血圧」といいます。

上の血圧(収縮期血圧)は、血液が全身に送り出される時の値です。

下の血圧(拡張期血圧)は、全身をめぐる血液が心臓に戻る時の値です。



高血圧と動脈硬化が起こる仕組みとは？



血圧を測りましょう

自覚症状のないまま進行する高血圧(サイレントキラー「静かなる殺人者」)を早期発見し、脳卒中や心筋梗塞などの命に関わる血管病を予防するため、定期的に血圧を測るようにしましょう。

日々の血圧変動(健康のバロメーター)を把握・記録することで、適切な生活習慣改善や治療につながります。

【正しい血圧測定】

時間を決めて毎日同じ条件で、血圧測定をすることで正確な血圧を把握することが出来ます。

《血圧を測るおすすめのタイミング》

朝：起床後1時間以内
トイレを済ませて朝食前
血圧の薬があれば内服

晩：トイレを済ませて就寝前
血圧の薬があれば内服前に



《測定のポイント》

- ☐ 朝と晩、1日2回測る
- ☐ 座った状態で1～2分安静にした後に測る
- ☐ カフは心臓と同じ高さで測定する
- ☐ 2回測定して平均値をとる
- ☐ 血圧の変化を記録・管理する

※ 家庭で測った血圧が、135/85mmHg 以上の値が続く場合は、医師にご相談しましょう。

高血圧改善・予防のポイント

食事

①減塩を心掛けましょう(減量目標は、男性1日7.5g未満、女性6.5g未満、1食2g未満が理想です)

- ・かけるよりつける
つけたほうが塩分量が少なくなります。



- ・酸味を活用する
さわやかな酸味は塩分を減らすのに役立ちます。



- ・うまみ味を利用する
昆布やかつお節、干し椎茸などをだしに利用し、うまみ味を感じましょう。



- ・香味野菜を活用する
香りがアクセントになります。



- ・香辛料を活用する
辛味、香り、色を添え、薄味でも満足感が得られます。



- ・香ばしさをプラスする
ゴマ・ナッツ類で和える工夫をすると、香ばしさがプラスされます。



★よく使う調味料の塩分を比較してみましょう



②カリウムを積極的に摂りましょう

カリウムの摂取により高血圧の原因とされるナトリウム(塩分)の排泄を促進し、血圧低下に役立ちます。

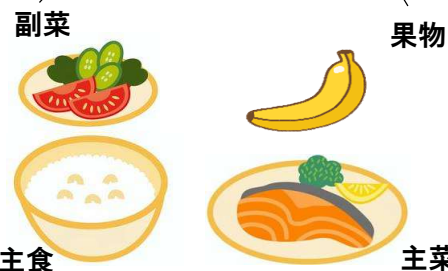
※腎臓病の方はカリウム摂取の制限をする場合がありますので、医師にご相談ください。

カリウムが多く含まれる食材とカリウム量

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

③バランスのよい食事にしましょう

カリウムが多く含まれる副菜(野菜や海藻)、果物を摂りましょう



御飯と一緒に佃煮など塩分が含まれるものは控えましょう。麺類の汁物は残しましょう。

練り製品(竹輪等)、肉加工品(ハム・ソーセージ)は塩分量が多いため控えましょう。

運動

- ・有酸素運動(ウォーキング・ジョギング・水泳等)
自律神経のバランスを整え、血管を広げることで血圧を下げる効果があります
- ・ストレッチ
筋肉の緊張をほぐし血流がよくなります



※ 有酸素運動の時間は毎日30分以上(1回10分を1日3回でもOK)、または週180分以上が目安です。
しかし普段運動をされない方が急に運動することで、心血管系の事故のリスクが高まってしまう。日常生活の中で、洗車や子供と遊ぶ、掃除をするなど身体活動の時間を増やすことから始めましょう。

<注意事項>

高血圧などの持病がある人は、運動を始めるときに主治医に相談しましょう

[illegible][illegible]

血圧管理表グラフ

見本

[illegible]