

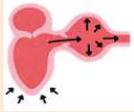
# 高 血 圧

## 血圧とは？

血液が血管の中を通るときに、血管にかかる圧力のことです。

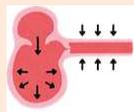
### 収縮期血圧

心臓が収縮して血液を押し出したとき、血管に一番強くかかる圧力（上の血圧）



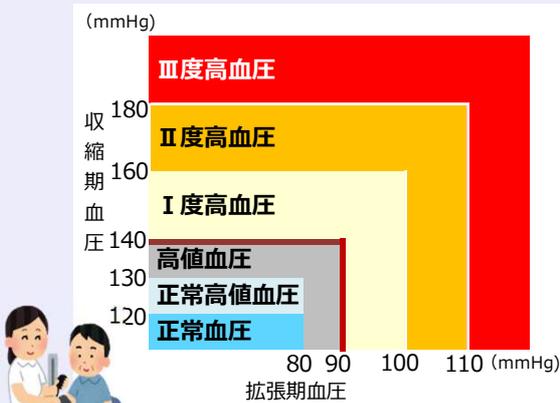
### 拡張期血圧

収縮した後に心臓が広がる（拡張する）とき、一番低くなる圧力（下の血圧）



血圧の基準値 140/90 mmHg未満

<診察室血圧に基づく血圧分類>



参考：日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」

## 高血圧の原因

高血圧は遺伝的要因（家族歴）や年齢に加え、環境要因が原因で起こります。

| 環境要因 | 内 容  |
|------|--|
| 生活習慣 | ・塩分のとりすぎ ・食べ過ぎ<br>・運動不足 ・喫煙 ・肥満<br>・過剰な飲酒 ・睡眠不足 など |
| 変動要因 | ・時刻 ・気温 ・運動<br>・緊張 ・入浴 など                          |

## 高血圧の症状

高血圧の症状は無症状の場合が多く、定期健診などで早いうちに発見できても自覚症状がないため放置されがちです。

長年かかってひそかに血管を傷つけていくため、「サイレント・キラー」と呼ばれています。

血圧が「130/80以上」と言われたら、定期的に自己測定を！



## 放っておいたらどうなるの？

高血圧症を放置すると、無症状のまま血管への負担が進行します。



### 脳卒中による死亡リスク！

血圧分類の至適血圧者と比較した脳卒中による死亡リスクは、  
I度高血圧者で **約3倍！**  
III度高血圧者で **約7倍以上！** 高くなります！

### 日常生活において活動や食事に様々な制限がかかります！！

長期の通院や入院が必要となる可能性があります。病気の進行によっては、寝たきりの生活や要介護状態になることもあります。

生活習慣の振り返りと、定期健診が大切です

# 日常生活のポイント



塩分  
6%



## ①減塩

食塩を多く含む食品の摂取を控える。(6g/日未満)

新鮮な食材を使い、素材の味を味わいましょう。酢や柑橘類の酸味やカレー粉、こしょう等の香辛料、しそや生姜などの香味野菜を上手に利用しましょう。

## ②食事

野菜・果物を積極的にとりましょう。

小鉢やサラダを一品追加しましょう。



コレステロールや飽和脂肪酸の摂取を控えましょう。

肉類は脂身が少ないものを選び、バターや乳製品を使った食品(ケーキ、菓子パン等)を控えましょう。



魚を積極的にとりましょう。

青魚を中心に、魚を意識して食べましょう。



※重篤な腎障害を伴う方では高カリウム血症をきたすリスクがあります。野菜・果物の摂取については医師に相談しましょう。肥満者や糖尿病などのカロリー制限が必要な方は、糖分の多い果物の摂取については医師に相談しましょう。

〔高血圧症治療ガイドライン2014 生活習慣の修正項目 改編〕

## ③減量

BMIは25未満に。

▶BMIとは体重・体格の指標  
BMI = 体重[kg] ÷ 身長[m] ÷ 身長[m]

BMI25以上の方は、減量しましょう。

毎日体重測定をしましょう。スマホや手帳を活用して、記録しましょう。



## ④運動

有酸素性運動を毎日30分以上行う。

＜有酸素性運動の例＞

ウォーキング、ジョギング、水泳、サイクリング

▶治療中の方、Ⅱ度高血圧以上の方は、主治医に確認したうえで行いましょう。



## ⑤節酒

アルコールの過剰摂取を控える。

(20g/日以下)

▶週2日の休肝日を持ちましょう。  
▶女性は右記の半量程度までに。



＜アルコール20gの目安量＞

ビール：500ml (中ビン1本) 酎ハイ：350ml

ウイスキー：60ml (ダブル1杯) 日本酒：180ml (1合)

ワイン：200ml (2杯程度) 焼酎：100ml (0.6合)

## ⑥禁煙

禁煙し、受動喫煙を回避する。

禁煙外来への受診をお勧めします。

吸いたくなったら歯を磨き、冷水を飲んで気分転換しましょう。



## 定期的に自己測定をしましょう。

- ・上腕血圧計を選びましょう。
- ・朝・晩の2回測定します。  
(朝：起床後1時間以内、朝食前、服薬前)  
(晩：就寝直前)
- ・トイレを済ませ、1～2分椅子に座ってから測定します。
- ・カフ(腕に巻く部分)と心臓を同じ高さにします。
- ・原則2回測定し、その平均を取ります。
- ・週に5日以上測定した記録を主治医に提示してください。

カフ



## 【血圧の記録表】

※便秘や睡眠不足で変動することがあります。体調など気になることをメモ欄へ記録しましょう。

| 日付    | 血圧値(mmHg)・脈拍数( ) |     |   |     | メモ |
|-------|------------------|-----|---|-----|----|
|       | 朝                |     | 晩 |     |    |
| / (月) | /                | ( ) | / | ( ) |    |
| / (火) | /                | ( ) | / | ( ) |    |
| / (水) | /                | ( ) | / | ( ) |    |
| / (木) | /                | ( ) | / | ( ) |    |
| / (金) | /                | ( ) | / | ( ) |    |
| / (土) | /                | ( ) | / | ( ) |    |
| / (日) | /                | ( ) | / | ( ) |    |

～健康は自らが贈る最高の宝～