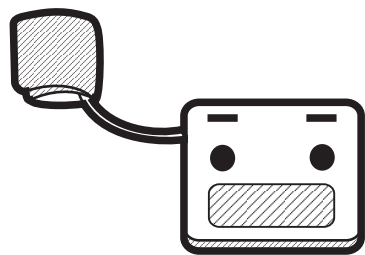


# 血圧

## 冬のコントロール

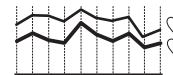


宣言  
 明るい笑顔  
 すぐ返事  
 伝える元気

かちどき薬品 ホームページ  
**げんき君** 健康に関する情報がいっぱい  
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

まずは 血圧を知る



「血圧」とは血液が血管壁を押し出す力のこと

心臓はポンプのように血液に圧力をかけて、血管へ送り出しています。血液は全身の細胞に酸素や栄養分を運び、老廃物などを回収して再び心臓に戻ってきます。この血液循環によって人間の生命は維持されています。

「血圧」とは、血液の圧力によって血管壁が押される力のことで、心臓から送り出される血液の量(心拍出量)と、血管の硬さ(血管抵抗)によって決まります。

血圧測定の「2つの値」の意味は？

- の値は **収縮期血圧 (最大血圧)** 心臓が収縮して血液を全身に送り出すときの圧力
- の値は **拡張期血圧 (最小血圧)** 心臓が拡張して血液が心臓へ戻ってくる時の圧力

### 高血圧を気にせず放っておくと...

自覚症状がほとんどないため放置している人が多い高血圧ですが、長期間そのままにしていると動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞、慢性腎臓病など重大な病気につながるおそれもあります。

一般に血圧は、高齢になるほど高くなる傾向があります。しかし、日本では現在30歳代40歳代でも約半数の人が高血圧だと言われ、そのうち80~90%の人が治療を受けていません。

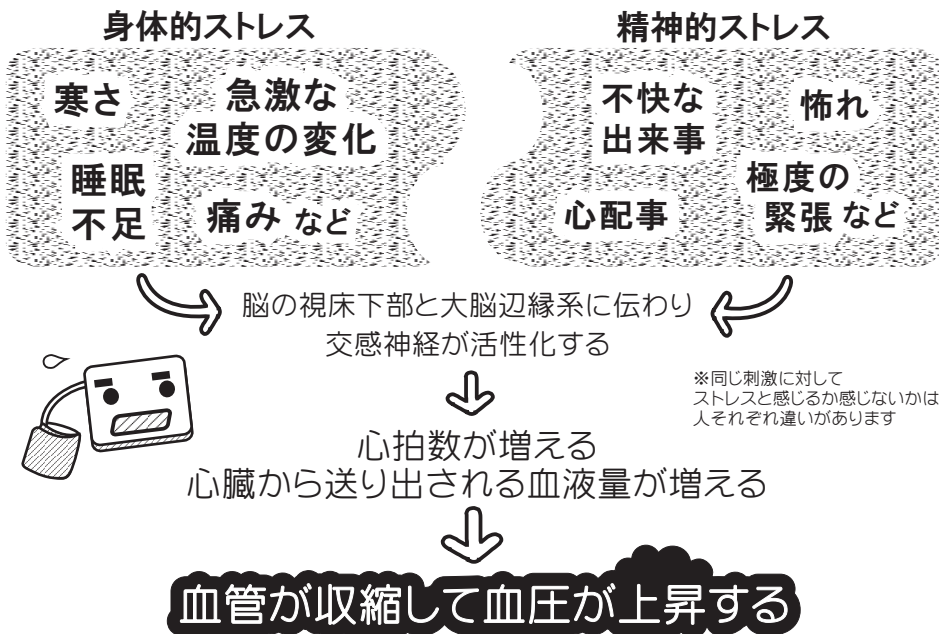


高血圧は放っておかず、早めに受診して医師の指導を受けるようにしましょう。また、食生活の改善など生活習慣を見直して上手に血圧をコントロールする方法を身につけましょう。

# 高血圧になりやすい生活習慣とは？

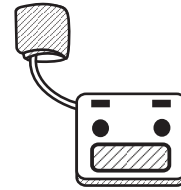
食生活	塩分を摂りすぎると血液中の水分が増加し血液量が増えて血圧が上昇します
肥満	体重が10kg増加すると10mmHg血圧が上昇すると言われています
運動不足	適度な運動を続けている人のほうが血圧が安定しています
飲酒	アルコールの飲みすぎにより血圧が上昇します
ストレス	強いストレスを受けると自律神経が乱れて血圧が上昇します

## ●●● ストレスと高血圧の関係 ●●●



# 冬は血圧管理がむずかしい

冬は寒さの影響で血圧の変動が大きく、血圧の管理がむずかしい季節です。



… 寒い季節も血圧を正常に保つための …  
**各生活シーンでの心がけ**

## 起床時

寝ている時間から起きる時間になると、自律神経の働きが切り替わり、同時に血圧が上昇します

起床時に部屋が寒いと、急激に血圧が上昇しがちです。



エアコンのタイマー設定などで、前もって部屋を暖めるとよいでしょう。

ふとんから出る前に、腹式呼吸(鼻から空気を吸い、口からゆっくり吐き出す)を数回すると血圧の上昇を抑えます

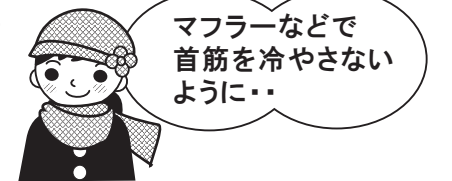


## 外出時

屋内の温度と外気の温度に大きな差があると、血圧が上昇することがあります

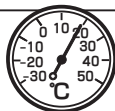
冬の外出は暖かい服装で、急な温度の変化を防ぎましょう。

特に…  
首筋には血圧をコントロールする中枢があるため、首の周辺に寒さを感じると血圧が上昇します



## 在宅時

各部屋の温度差が大きいと血圧の変動も大きくなります



### お風呂

入浴時は、脱衣所や浴室の寒さによる血圧上昇、入浴による血圧低下など、変動が大きくなりがちです

熱いお湯は避けて、長湯をしないようにしましょう。  
浴室と脱衣所の温度差に気をつけましょう。

- 脱衣所は暖房器具で暖かくする
- 浴室は入る前にシャワーを1~2分流すなど、あらかじめ暖めておくと血管への負担が少なくなります



### トイレ

寒い季節は、他の部屋との温度差に気をつけましょう。

## 就寝時

よく眠れていないと自律神経の働きが乱れて血圧が上昇することがあります

よい睡眠がとれるように工夫しましょう。

- 食事は寝る3時間前までに済ませる
- 寝る直前までパソコンなどの操作をしない
- 暖かくして寝る など



## 勤務中

強いストレスを受けると、自律神経の働きが乱れて血圧が上昇することがあります

季節を問わず、強いストレスを感じている状態が長く続かないように気をつけましょう。

ストレスをやわらげるには

- 深呼吸する ●ストレッチなどで体を動かす
- パソコンを使っている人は途中で目をつぶる
- デスクワークの人は席を離れる など



# 高血圧の予防や改善 減塩!

のためには

塩分の摂取と血圧の上昇は密接な関係にあり、一般に塩分の摂りすぎは高血圧をまねきます。

## 1日の塩分摂取量の目標は

※日本高血圧学会の推奨値

男性 9g未満 

女性 7.5g未満 

高血圧の方は 6g未満 



日本人は食塩の摂取量が多く、平均で1日約11gもの食塩を摂っています

1g減るだけでも血圧を下げる効果があります!

急に塩分を減らすと脱水症状をおこすなど体調を崩すこともあるため、まずは『1日1g』減らすことを目標にしましょう。

おもな調味料の『塩1g相当』の量のめやす 

しょうゆ 小さじ1	減塩しょうゆ 小さじ2	赤みそ 小さじ1½	ソース 大きじ1
ケチャップ 大きじ2	マヨネーズ 大きじ3½強	バター 大きじ4強	マーガリン 大きじ6½強

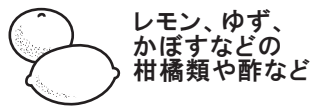
減塩＝食事の楽しみが制限されてしまうと思われがちですが、慣れてくると味覚が敏感になり、素材そのものの味・食感を楽しむことができます

無理をしないで徐々に減らして薄味に慣れましょう

# 無理なくおいしく楽しみながら

## 家庭での減塩のポイント

- **だし** かつおや煮干し、昆布などで濃い目にだしをとることで、薄味でも風味豊かにおいしく食べられます
- **調味料** 酸味・辛味・香り …などを多く取り入れて、塩分を含まない調味料で味付けを工夫してみましょう



レモン、ゆず、かぼすなどの柑橘類や酢など




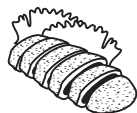


しそ、みょうが、ねぎ、ハーブなど香りのある野菜



とうがらし、コショウ、カレー粉などの香辛料

## 外食での減塩のポイント

例えばこのメニューだったら…こうすると減塩できる!

- **ラーメン** スープを半分残す  約2.2g 減塩
- **とんかつ** ソースは直にかけず、小皿に入れて少しずつ、つけながら食べる  約1g 減塩
- **お寿司** しょうゆは上からかけず、端に少しだけつけて食べる  約1.9g 減塩
- **お弁当** 梅干しや漬物を残す  約0.7g 減塩



でも…

残すのは調理した人に申し訳ないし、もったいない気がします

外食には塩分の多いメニューが多いため、可能であれば家で作って食べることも減塩への近道ですね

毎日の食卓に上手にとり入れてみましょう

## 体内の塩分を排出する働きのある食品

- 『カリウム』を多く含む食品 … りんご、ほうれんそう、バナナ など
- 『マグネシウム』を多く含む食品 … ひじき、納豆、ごま など
- 『カルシウム』を多く含む食品 … 小松菜、牛乳 など

## 家庭での血圧の測り方

毎日、家庭で血圧を測り記録することによって、自分の血圧の状態がよくわかります

朝と夜(1日2回)  
毎日測定することが大切です

**朝** 起床後1時間以内に  
トイレを済ませて朝食や服薬の前に測定する

**夜** 就寝前に  
入浴・トイレ・食事・飲酒の直後は避けて測定する

測定前には、イスに座って1~2分間安静にする

上腕(心臓と同じ高さのところ)にカフを巻いて測る



- 素肌または薄手の衣類の上から
- きつすぎないように、指1本分の余裕をとる
- 右利きの人は、左腕に巻く

手のひらを上に向けて、力を抜く

※機器により使い方が異なります。添付文書をよく読んでから使用しましょう。

## 家庭で測定する場合の『高血圧の基準値』

♡ 収縮期血圧 135 mmHg以上

♡ 拡張期血圧 85 mmHg以上

両方またはどちらか一方がこの数値を超えた場合

※家庭での測定は、病院などの医療機関で測るよりもリラックスしているため、血圧は下がることが多く、高血圧の基準値は通常より5mmHg ずつ低い値です。