

高血圧



日本人に多い高血圧

血圧とは.....

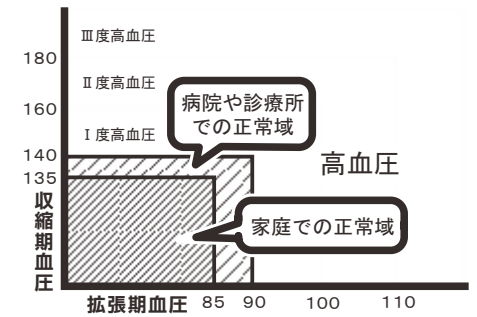
血液が血管壁を押しやる力を言います。血圧は生活環境によって常に変動するものですが、いつも値が高すぎる、または低すぎるのは健康上よいとは言えません。血圧は加齢に伴い、徐々に上昇するのが一般的です。

血圧の基準値.....

★病院や診療所で測定
140/90mmHg以上が高血圧


★家庭で測定
135/85mmHg以上が高血圧

と考えられています。



日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2014」より

収縮期血圧と拡張期血圧

収縮期血圧 (最大血圧)	拡張期血圧 (最小血圧)
心臓が収縮して血液を送り出される	血液を送り出した後、心臓が拡張して血液を吸い込む
	

糖尿病や慢性腎臓病、冠動脈疾患などがある方はこれよりも目標値が低くなります

あくまでも基準値であり、正常域であっても「要再検査・要治療」の方が含まれる場合があります

夜間高血圧

通常は日中より睡眠中は低く安定した状態が続きますが、生活習慣の乱れにより睡眠中に血圧が上がってしまう「夜間高血圧」の場合、日中の血圧測定では発見できないこともあり、注意が必要です。

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 



高血圧になる原因は



高血圧を引き起こす原因はさまざまです。考えられる原因によって**一次高血圧**と**二次高血圧**にタイプが分かります。

一次高血圧

高血圧の方の90%以上は、このタイプです

(本態性高血圧)

はっきりとした原因が不明な高血圧で、生活習慣と遺伝的な体質が関係していると考えられています。

一次高血圧の要因

- ・食塩の摂りすぎ
- ・肥満
- ・運動不足
- ・過労
- ・ストレス
- ・喫煙
- ・加齢による血管の老化

いろいろな原因が考えられます

運動不足?



老化?

体質?

二次高血圧

主な原因が明らかなタイプです

他の病気や薬が原因で起こる高血圧のことを指します。

二次高血圧の要因

- ・腎疾患
- ・副腎疾患
- ・糖尿病
- ・甲状腺疾患
- ・睡眠時無呼吸症候群 ほか

病気

原因を根本から治せば完治が可能と言われています

薬

薬剤誘発性高血圧

薬には血圧を上昇させる作用を持つものがあります。他の病気で多くの薬を服用している高齢の方は、薬によって高血圧になることがあります。

閉経期高血圧

女性は閉経後に女性ホルモン(エストロゲン)の分泌が減って腎臓の機能が低下するため、うまく塩分を排出できなくなり、高血圧になりやすくなります。

高血圧はなぜよくないの でしょう



放っておくと命を縮めることも...

高血圧はあらゆる病気の危険因子です。ほとんど自覚症状がなく、気が付かないうちに進行するサイレントキラー(沈黙の殺人者)とも呼ばれています。

高血圧に関わる病気

- 動脈硬化
- 心疾患
- 脳卒中
- 糖尿病
- 腎疾患 など

動脈硬化

高血圧が引き起こす「動脈硬化」は命に関わる病気の原因です

血圧が高い状態が続くと血管に負担がかかりやがて血管の壁が傷付きコレステロールがたまって動脈硬化が起こる

すると血管の壁が厚くなって血液の通り道が狭くなり血液の流れが悪くなってしまふ

生命維持に必要な酸素や栄養が体の隅々まで行き渡らなくなる



脳卒中

脳梗塞・脳出血・くも膜下出血

動脈硬化により脳の血管が詰まると脳梗塞が、脳の細い血管がもろくなって破れると脳出血が起こる

脳にできた動脈瘤が破れるとくも膜下出血が起こる

心疾患

狭心症・心筋梗塞

動脈硬化で心臓の冠動脈が狭くなり、血液の供給が低下すると、胸が痛くなるなどの狭心症発作が起こる

冠動脈に血栓ができて血液の流れが止まってしまうと、胸の痛み・意識障害・不整脈など心筋梗塞の症状が起こる

血圧が高いと心臓の壁が厚く固くなり、心肥大や心不全も起こりやすい

腎疾患

腎硬化症・腎不全

腎臓の動脈硬化により腎機能が衰え、小さく硬くなり、腎硬化症となる。進行すると腎不全を起こし、血圧はさらに上昇する

糖尿病

高血圧の人は糖尿病を発症しやすく、血管疾患の危険性もさらに高まる

血圧を正常に近づけるために

高血圧治療の目的は血圧を下げるだけでなく、
心臓や血管を守り、将来の病気を防ぐことでもあります。

治療の方法は「生活習慣の改善」と
「薬物療法」が2つの柱になります。

高血圧の人のみならず
健康な人にとっても
多くの病気を予防できる
生活のポイントです

生活習慣の改善 6つのポイント

……… 毎日の積み重ねがよい結果につながります ………

塩分を
控える



脂肪分を
控える



適正体重を
維持する



お酒を
控える



禁煙する

タバコを1本吸うと
収縮期血圧が
10~20mmHg
上昇するとされています



適度な運動
をする



……… まずはできることから、さっそく取り組んでみませんか ………

運動を取り入れる

どんな運動でもよいわけではありません。ハードな運動では
血圧が上がってしまい、かえって危険です。適度な運動は
心臓や肺の働きを向上させ、次第に体の機能を正常に導きます。

有酸素 運動

十分に酸素を取り込みながら行う有酸素運動。
30分以上を毎日続けるのが理想です。

◎ウォーキング・サイクリング・水泳など



重度の高血圧の方や他の病気のある方は、運動を始める前にかかりつけの医師に相談しましょう。
体調に不安を感じたら中止しましょう。

塩分を上手にコントロール

味付けが濃いものや塩分の多い食事が続くと、慢性的に
血圧が高くなってしまいます。高血圧の予防に欠かせないのは
塩分摂取量のコントロールです。

減塩の ひと工夫

徐々に薄味に
慣れる

濃い味付けが好み
↓
◎少しずつ調味料の
量を減らす



味に変化を
加える

塩気のきいた
濃い味付け
↓
◎酸味・スパイス・
ハーブで風味付け



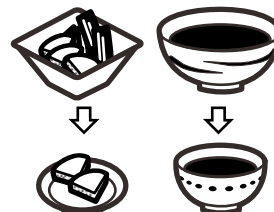
調味料は
付けて食べる

全体に味付けする
↓
◎食べる分だけに
付ける



食べる量を
減らす

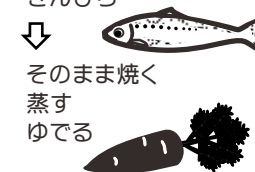
漬け物を よく食べる
↓
◎器を小さくして
1回の量を減らす



素材の味を
活かす

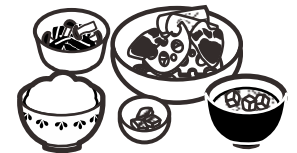
味付けの濃い
お惣菜や煮付け
↓
◎シンプルに
調理する

煮付け
佃煮
きんぴら
↓
そのまま焼く
蒸す
ゆでる



外食は
よく考えて

単品のみの注文
↓
◎定食にして
栄養バランスよく



外食だけではなく
調理済みの加工食品の
ほとんどは塩分が多く
含まれている

塩分量の目安を知ろう

高血圧の治療においては1日6g未満が推奨されています

ラーメンなど
麺類の汁

10g



握り寿司
(醤油込み)

1人前 5g

食パン

6枚切り
1枚 0.8g



ゆでうどん麺
1食(240g)

0.7g



カツ丼や天丼

4g
~5g



たくあん

2切れ
1.5g



みたらし団子

1本 0.6g



ドレッシング
(和風)大さじ1

0.7g

加工食品には保存と味付けの目的で多量の塩分を含んでいるものがあります。
食塩相当量の表記を確認しましょう。食塩を加えた調味料も多いので注意が必要です。(調味料など)
●ナトリウム __g と表示されている場合 ➡ 食塩相当量は ナトリウム__g×2.54 で計算します

塩分を 排出する

減塩と合わせて、カリウムを摂取すると
塩分が排出されやすくなります。

カリウムが多く含まれるのは
◎ほうれん草・里芋・アボカド・

バナナ・ピーナッツ・わかめなど



腎機能に異常がある方はカリウムの摂取量に注意が必要です。事前に医師に相談しましょう。

血管を丈夫にする

血圧が高いと、血管に絶えず負担をかけています。
血管を丈夫にするために、タンパク質やカルシウムを
積極的に摂取することも大切です。

カルシウムが多く含まれるのは
◎乳製品・ケール・チンゲン菜・

大豆製品・海藻・小魚・鮭の中骨など



冬場に多発!

急な血圧上昇に気をつけましょう



血圧が上がりやすいのはこんな時です

- ・朝起きて布団から出た時
- ・暖かい部屋から寒い屋外へ出た時
- ・入浴後に浴室から寒い部屋に行った時
- ・トイレで衣服を脱ぐ時
- ・長時間サウナに入った時
- ・お酒を飲み過ぎた時
- ・興奮して大声で怒鳴った時
- ・強いストレスを感じた時

心筋梗塞や脳梗塞で
突然倒れ、命を落とす
危険性もあります

急上昇 対策

普段から血圧が高めの人は予防が必要です

布団から出る前に
室内を暖めるか
すぐに上着を着る



寒い屋外に出る時は
しっかり防寒対策を*



脱衣所を暖めて
浴室との温度差を
少なくする



トイレや便座を
暖めておく



長時間の入浴や
サウナは控える



睡眠を
十分にとる

お酒の量は
ほどほどに

ストレスの解消にも効果的