

高血圧予防で

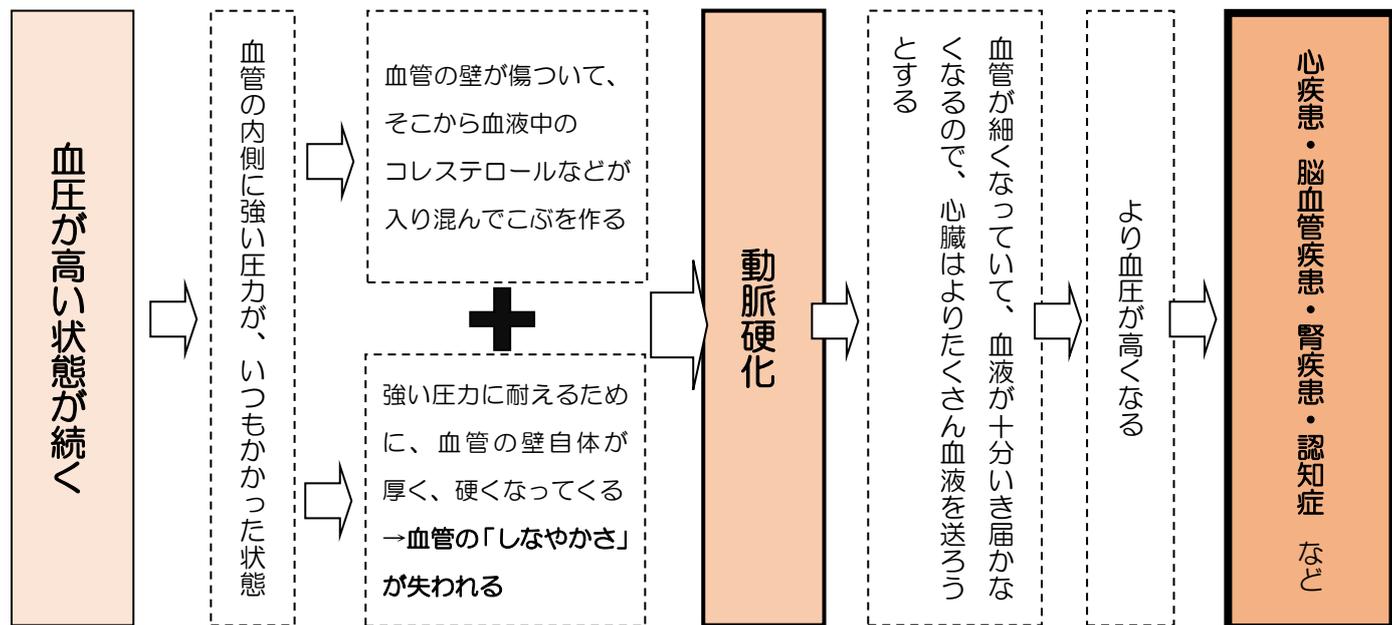
忍び寄るサイレントキラー

を撃退!

高血圧の基礎知識

- ◎ 血圧は、血管の壁の内側に与える圧力のこと。
- ◎ 血圧は、いつも一定ではなく、1日の中で変動しています。
活動しているとき（体内で血液が必要なので、心臓が活発に動く）→血圧は高くなる
体を休めてるとき（多くの血液は必要ないので、心臓はゆっくり動く）→血圧は低くなる
→**血圧の高い状態が続くことを「高血圧」といいます**
- ◎ 血圧の基準
収縮期血圧：心臓が収縮して、体に血液を送るときにかかる血圧（一番高くなる）
拡張期血圧：心臓が広がって、体から血液が心臓に戻ってくる時の血圧（一番低くなる）
- ◎ 家庭血圧 → 家庭で測るときの血圧
高血圧の基準値（収縮期血圧／拡張期血圧） **135mmHg／85mmHg 以上**
- ◎ 診察室血圧 → 医療機関で測るときの血圧
高血圧の基準値（収縮期血圧／拡張期血圧） **140mmHg／90mmHg 以上**

どうして高血圧がいけないのか



高血圧は、自覚症状なく、長い時間をかけて動脈硬化を進行させ、重篤な病気を引き起こすため、サイレントキラーとも呼ばれています。

高血圧予防のために生活面で気を付けたいこと

① 肥満を解消しましょう

自分のBMIを確認してみましょう。

BMIは、体格を評価する指標で次の式で算出できます。BMIを計算して25以上の方は、今の体重の3%の減量にチャレンジしましょう。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$
$$(\quad) = (\quad) (\text{kg}) \div (\quad) (\text{m}) \div (\quad) (\text{m})$$

18～49歳の方

BMI	判定
18.5未満	痩せ
18.5～24.9未満	標準
25.0～30.0未満	肥満（1度）
30.0～35.0未満	肥満（2度）
35.0～40.0未満	肥満（3度）
40.0以上	肥満（3度）

50～64歳の方

BMI	判定
20.0未満	痩せ
20.0～24.9未満	標準
25.0～30.0未満	肥満（1度）
30.0～35.0未満	肥満（2度）
35.0～40.0未満	肥満（3度）
40.0以上	肥満（3度）

65歳以上の方

BMI	判定
21.5未満	痩せ
21.5～24.9未満	標準
25.0～30.0未満	肥満（1度）
30.0～35.0未満	肥満（2度）
35.0～40.0未満	肥満（3度）
40.0以上	肥満（3度）

※ 標準は、目標とするBMIの範囲になります。

※ BMI ≥ 35.0が高度肥満と定義されます。肥満（BMI ≥ 25.0）は医学的に減量を要する状態とは限りませんが、血液中の数値（血圧や血糖、LDLコレステロール等）が高い場合は、減量して数値の変化をみてみましょう。

※ 減量をする場合も、日常的に運動をすること、食事の基本を整える事が重要です。

② 食生活、飲酒量に気を付けましょう

「血圧をコントロールする食生活」で詳しく解説していきます！

③ 運動する習慣をつけましょう

適度な運動は、血管をしなやかにし、高血圧を予防する効果があります。歩行やそれと同程度の活動については、成人は1日60分（約8000歩以上）、高齢者は1日40分（約6000歩以上）が推奨されています。

④ 禁煙しましょう

喫煙は、血管を収縮させるため、血圧上昇に繋がります。

⑤ 睡眠不足、ストレスを解消しましょう

夜、眠れないと交感神経が高いままの状態が続き、血圧上昇に繋がります。

日ごろから睡眠をしっかりとり、睡眠不足を解消しましょう。
ストレスは血管を収縮させ、血圧上昇につながるため、溜めないようにしましょう。

水分補給は健康のために大切です！こまめに水分補給をしましょう

水分不足は、血液の粘度が高まり、脳梗塞や心筋梗塞を引き起こしやすくなります。
水分補給は、喉が渴いたと感じる前にしましょう。1日の飲料水からの水分摂取は、1.2L程度、心臓や腎臓の病気のある方は医師に相談しましょう。

血圧をコントロールする食生活

① 塩分を控えましょう

塩分は、調味料（塩、しょうゆ、みそなど）に多く含まれるほか、インスタント麺、漬物、練り製品（ちくわ、さつま揚げなど）、食肉加工品（ウインナー、ハムなど）に多く含まれています。塩分を多く含むものの摂りすぎに気を付け、おいしく減塩のコツを実践していきましょう。

1日の塩分摂取目標量

- 高血圧でない方→男性**7.5 g未満**・女性**6.5 g未満**
- すでに高血圧の方→**6.0 g未満**

おいしく減塩のコツ！

～ 外食・惣菜・加工食品編 ～

(1) めん類の汁は残しましょう

めん類の汁には、多くの塩分が含まれています。

(2) 買ってきたお弁当やお惣菜は、温めるなど、適温でおいしく食べましょう
温かい料理は温めて、冷たい料理は冷やして、料理を適温にすると、塩分が少なくてもおいしく食べることができます。

(3) 醤油やソースは、「かける」よりも「つけて」食べましょう

日本人は、1日の塩分摂取量の約7割を調味料から摂取しています。

ひとくち味を確認してから追加したり、小皿に少量を出し、つけて食べるなどをしていきましょう。



(4) 食品成分表示を確認しましょう

食品に表示してある栄養成分表示で塩分量（食塩相当量）を確認しましょう。

栄養成分表示

熱量	量	〇〇kcal
たんぱく質		〇〇g
脂質		〇〇g
炭水化物		〇〇g
食塩相当量		●●g

Check !

おいしく減塩のコツ! ~ 調理編 ~

貝だくさん汁

(1) 汁物は貝だくさんにしましょう

貝沢山にすると、汁の量を減らすことができます。様々な種類の野菜、いも、きのこ、海藻を組み合わせましょう。



(2) だしなどのうま味を効かせましょう

汁物や煮物等、だしを活用すると少ない塩分でもおいしく食べることができます。スーパーで手軽にだしをとれる「食塩無添加のだしパック」も販売されています。



(3) 酢、柑橘類（レモンやかぼすなど）、

香味野菜（生姜、ねぎ、しそ、みょうがなど）を活用しましょう。塩分を少なくすることで感じる物足りなさを補いましょう。

(4) 焼き目、ごま、ナッツ類などの香ばしさを活用しましょう

香ばしさがプラスされ、少ない塩分でもおいしく食べることができます。

(5) 野菜をしっかり食べましょう

野菜に多く含まれる「カリウム」は余分な塩分を体の外に排出します。野菜は、毎食必ず食べましょう。1日の野菜摂取目標量は350g、1食あたりにすると約120gです。



② 食事の基本を整えましょう

1日3食、主食、主菜、副菜が揃った食事を心掛けましょう。

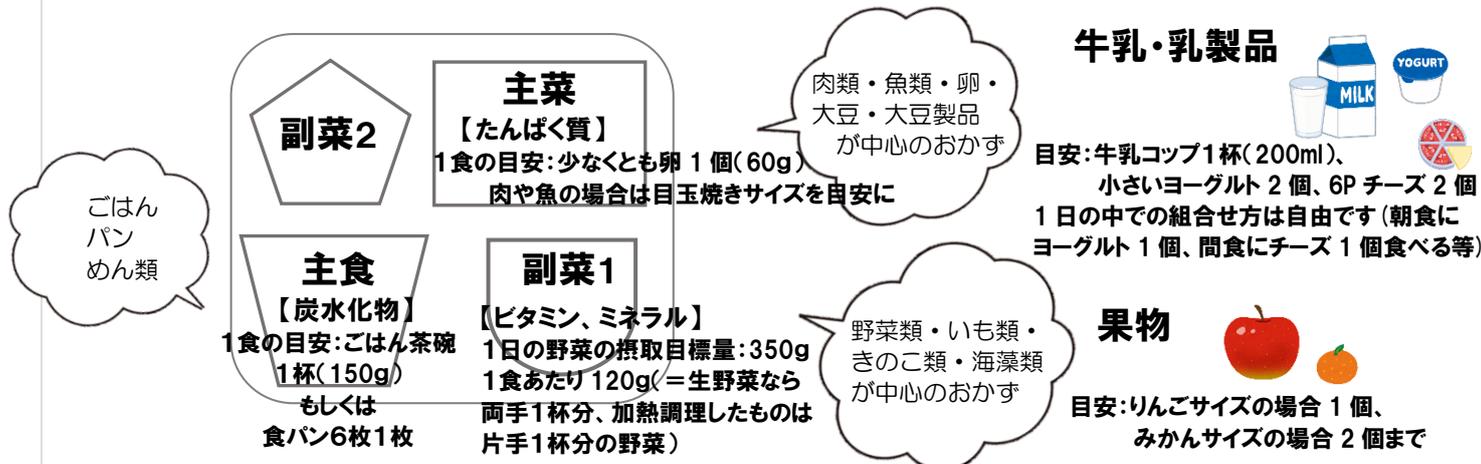
主食とは…ごはん、パン、めん類

主菜とは…肉、魚、卵、大豆・大豆製品が中心のおかず

副菜とは…野菜、いも、きのこ、海藻が中心のおかず

毎食揃えて食べるもの
(主食 1 品、主菜 1 品、副菜 2 品)

1 日のどこかで食べるもの
(牛乳・乳製品と果物)



③ アルコールは適量を考えて飲みましょう

過度の飲酒は、高血圧などのさまざまな生活習慣病のリスクが高まるため、適量を考えて飲みましょう。アルコール摂取量を「少しでも減らす」意識や週 2 日の休肝日を設けることが大切です。

生活習慣病のリスクを高める飲酒量：男性 40g 以上、女性 20g 以上
(純アルコール 1 日あたり)

※生活習慣病のリスクを高める飲酒量に達しなければ、今の検査数値に問題がなくても安心できる(健康に問題なし)という量ではありません。最近、少量飲酒(1日 20g 程度)でも健康リスクがあるという研究結果が増えてきています。

【参考】純アルコール 20g の量

お酒の種類	目安量
ビール	中びん 1 本 (500ml)
日本酒	1 合 (180ml)
ワイン	2 杯 (200ml)
焼酎	グラス 1/2 杯 (100ml)
ウイスキー	ダブル 1 杯 (60ml)
チューハイ	7%のもの 1 缶 (350ml)

※どれか「1つ」で純アルコール 20g

※チューハイでアルコール度数 9%だと、1 缶あたり 25g のアルコールを含んでいます。