

高血圧予防で

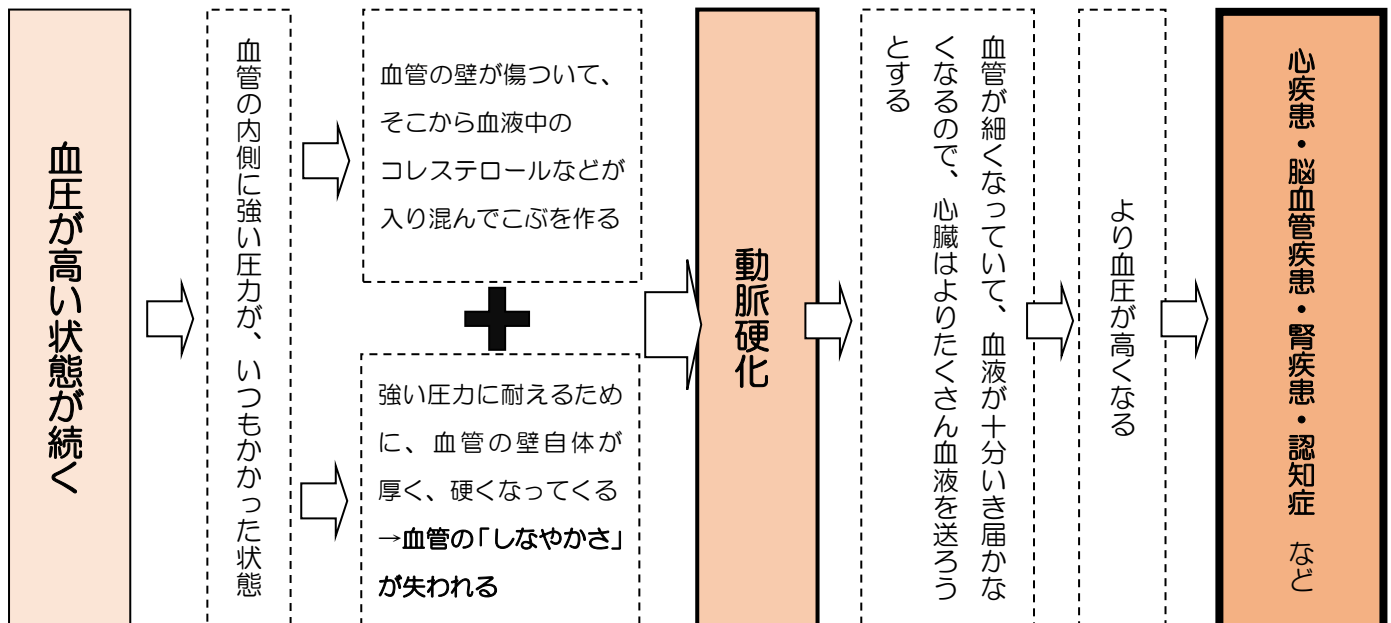
忍び寄るサイレントキラー

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ときの血圧（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。ウォーキングなどの有酸素運動と掃除機をかけるなどの家事を毎日合わせて30分以上行いましょう。

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、1L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。
調味料のかけすぎを防ぐコツ！小皿に少量を出してつけて食べる



(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	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 ~

具だくさん汁

(1) 汁物は具だくさんにしましょう

具沢山にすると、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、具だくさんにすることを心掛けましょう。



(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「だしパック」も販売されています。だしパックは、塩分が添加されていないため、減塩につながります。



(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。



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。

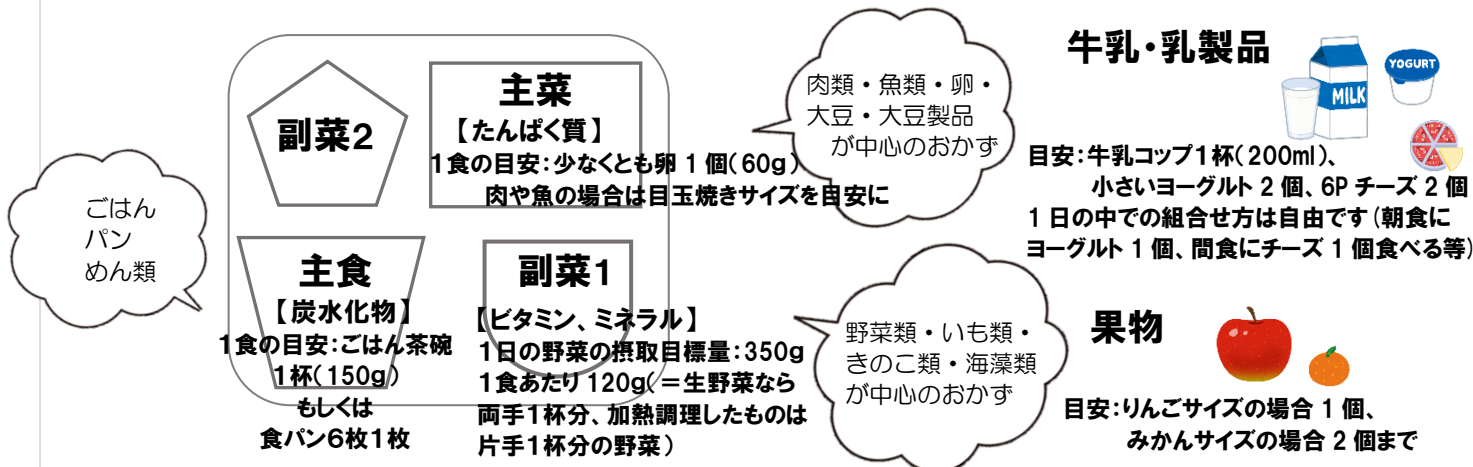
主食とは…ごはん、パン、めん類

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、血圧を上昇させるため、お酒は適量を考えて飲みましょう。

1 日の適度な飲酒量

純アルコールで 20 g を超えない量

(女性はアルコールの影響を受けやすいため半分にすると良い)



どのくらいが適度な飲酒量かというと…

純アルコール 20 g の量 (1 日の適度な飲酒量)

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)

※「どれか一つまで」が
適度な飲酒量となります。

※健診結果で肝機能状態を示す数値に異常がある場合は、医師に相談しましょう。

場合により、節酒や禁酒などの対応が必要になります。