

高血圧について



株式会社ドクターラスト 産業保健部作成

血圧とは・・・？

血液が血管内を通るとき、血管の壁に加える圧力のことです。

収縮期血圧【上(最高血圧)】

全身に血液を送り出すために、心臓が筋肉を収縮させた時の圧力のこと。

拡張期血圧【下(最低血圧)】

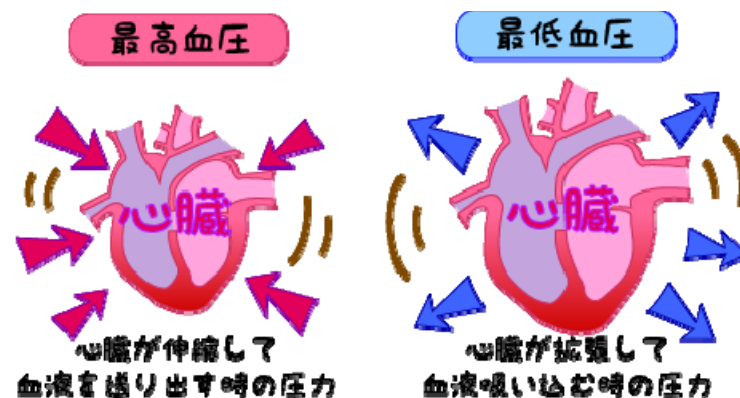
次の血液を流し込む為に心臓が広がった時で、血管に一番圧力のかかっていない状態。

血圧は、高くても傷みも痒みありません！

しかし・・・

常に血管に強い力が加わると、血管は傷みやすくなり、
強い力を使っているため心臓も疲れやすくなります。

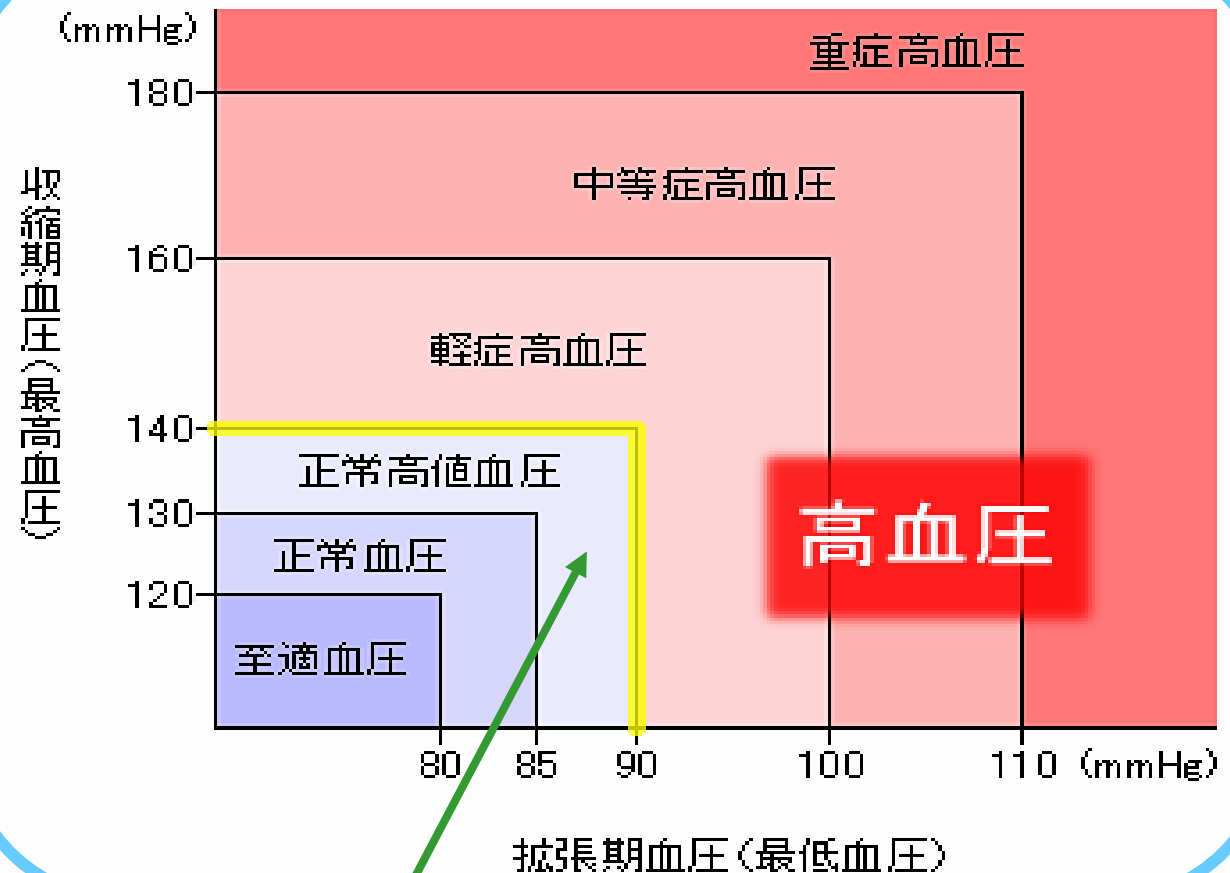
結果、血管・心臓に障害をもたらし、脳や心臓の病気の原因となります。



血圧の基準値は？

日本高血圧学会のガイドラインで、血圧の基準値が示されています。

収縮期血圧
140mmHg以上、
拡張期血圧
90mmHg以上は
高血圧です。

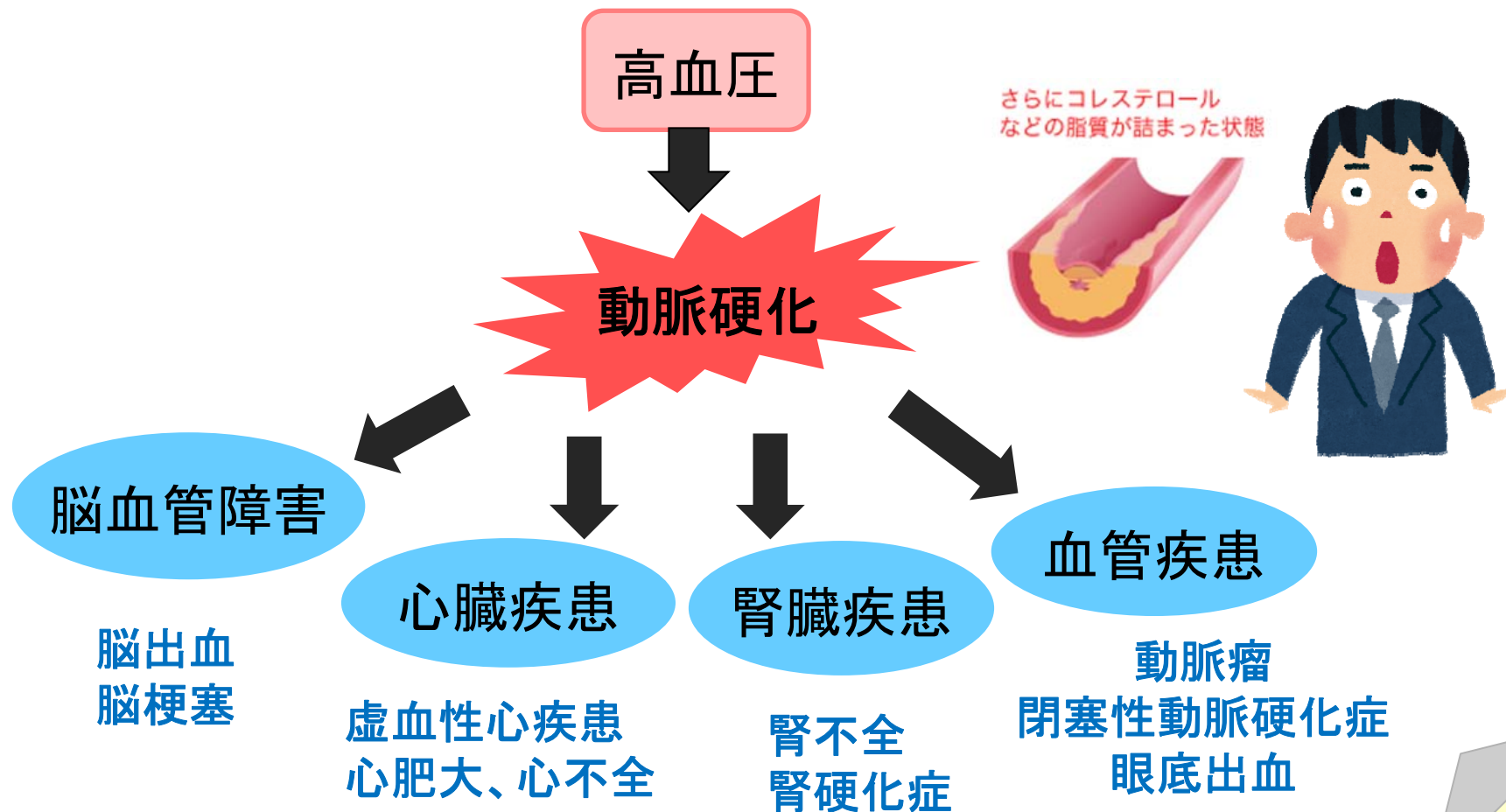


正常高血圧でも要注意！！

メタボや塩分摂取過剰な方は高血圧へ移行する可能性大

高血圧がもたらす合併症

高血圧は「サイレントキラー」 自覚症状がないことがほとんど！
高血圧で一番問題なのは動脈硬化を引き起こすことです！！



生活習慣の改善ポイント①

1. 減塩

降圧を期待した減塩目標は、**1日6g未満**です。

	かつ丼(1人前) 塩分 6.9g		ボンゴレスパゲッティ (1人前) 塩分 2.6g
	塩ザケ辛口 1切れ(80g) 塩分 6.5g		ハンバーガー 1個 塩分 2.2g
	ラーメン(1人前) 塩分 5.2g		たくあん 5切れ(30g) 塩分 2.1g
	ソース焼きそば(1人前) 塩分 3.8g		たこやき 1パック (8個入り) 塩分 1.9g
	まあじ・開き干 1尾 (130g= 正味 91g) 塩分 2.8g		ウィンナーソーセージ 10本(100g) 塩分 1.9g
	カップラーメン(75g) 塩分 4.0g		ポテトチップス 1袋(95g) 塩分 0.9g

塩分を控えるだけでなく、
バランスのよい食事を心がけ
ましょう。

<積極的に摂取する物>

果物・野菜・魚



(資料:「食品の塩分が一目でわかる塩分早わかり」女子栄養大学刊)

生活習慣の改善ポイント②

2. 適正体重の維持

BMI(体重[kg]÷身長[m]÷身長[m])=25未満が目標です。
腹囲にも注意しましょう！



3. 運動

有酸素運動を中心に行いましょう！

- 大きな筋肉をよく動かす運動(早歩きの散歩、水中運動など)
- 軽く息切れするか、少し汗ばむ程度の運動
- 毎日30分以上を目標に行う
(10分以上の運動であれば、合計1日30分以上で目標を達成できたとしてOK)



生活習慣の改善ポイント③

4. 節酒

長期にわたる飲酒は血圧上昇の原因となります。節酒により血圧が下がることも知られています。

お酒の適量



ビール…中瓶1本(500ml)



ウイスキー…ダブル1杯(60ml)



日本酒…1合(180ml)



ワイン…1/4本(180ml)



焼酎…0.6合(110ml)



缶チューハイ…1.5缶(約520ml)

5. 禁煙

タバコには、血管を収縮させる成分が含まれており、**心血管病の重要なリスクファクター**です。



家庭血圧を測りましょう①

毎日同じ条件、また安定した状態で測定できるため、より正確な血圧情報を把握することができます。自身の健康管理の目安となるほか、医師にとっても重要な診断材料となります。

血圧計の選び方



上腕測定タイプ

医療機関の聴診器で測る方法（聴診法）との差が少ない。



手首測定タイプ

測り方によって誤差が大きく生じるため、正確性は低い。

日本高血圧学会でも
上腕式の血圧計を
推奨しています



家庭血圧を測りましょう②

正しい測定方法

◆測定時間帯

1日朝、夜2回の測定をおすすめします。



- 朝
- ・起床後1時間以内
 - ・排尿後
 - ・朝食前、内服前



- 夜
- ・就寝前
 - ・入浴や飲酒の直後は避ける
 - ・座って1～2分安静にした後

◆姿勢



- ・イスに座り、カフの位置を心臓の高さに合わせる。
- ・カフは指が1本入るくらいのきつさで巻く。
- ・厚手の上着やきつめの服だと、腕が締め付けられ正確に測定できないため、薄手の服、または半袖シャツで測る。

血圧は1日の間でも変動します。一定期間は推移を見ることが大切です。(2週間程度)