

高血圧といわれた方へ

1 そもそも血圧とは？

血圧とは、血液が血管壁を押す圧力のことです。心臓は、収縮と拡張を繰り返すポンプのような働きをすることで、血液を全身に送り出しています。高血圧は、心臓から送り出される血液の量が多くなったり、血管が細く狭くなり血流が悪くなることで血圧が高くなる病気です。



最高血圧・最低血圧とは？



※どちらの血圧が高くても、高血圧といえます。

2 どうして血圧が高くなるの？

高血圧の90%以上は、生活習慣、環境、遺伝によるものが影響していると考えられています。思い当たるものはありますか？



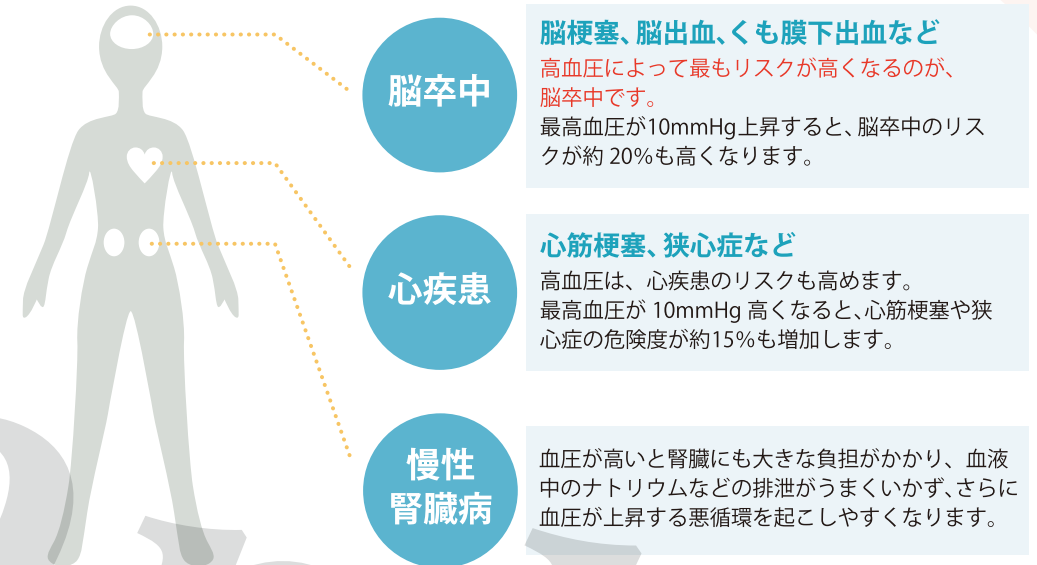
なぜ塩分をとると血圧が上昇するの？

食塩をとると、血液中の塩分濃度が高くなります。すると濃度を調整するために、体内の水分が血管内に集まります。その結果、血液の量が増え、血圧が上昇するのです。

3 放置すると・・・

高血圧で最も問題なのは、動脈硬化を引き起こすことです！

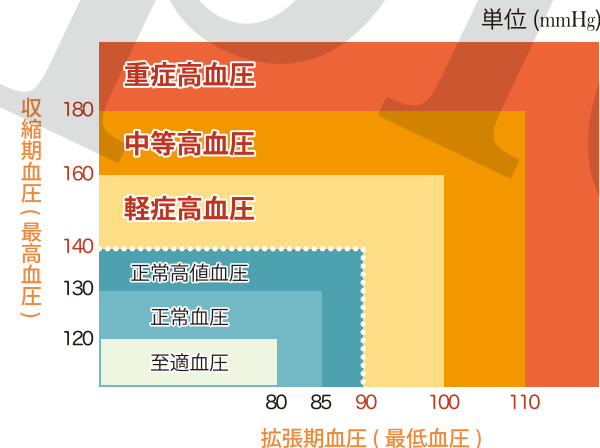
高血圧そのものよりも、『高血圧→動脈硬化→高血圧』という悪循環で様々な合併症が起こるのが、高血圧の怖さです。



4 治療が必要なレベルか確認

高血圧は、自覚症状がありません。

自分の値がどの程度か下の図で確認してみましょう。



再検査・精密検査について

健康診断で高血圧を指摘されたら、内科か循環器内科で診察を受けてください。症状によっては、内服薬を処方される場合もありますが、内服薬だけで治療するのは不可能ですので、必ず生活習慣の改善が必要になります。

5 生活習慣の改善ポイント

高血圧は自覚症状がないまま、血管を蝕んでいくため、「サイレント・キラー」とも呼ばれています。高血圧は生活習慣による影響が大きいので、生活習慣の改善なしに血圧対策はできません。

減塩

1日当たりの塩分摂取量の目標を「6g未満」に

<塩分含有量(例)>

ラーメン8g うどん・そば5g カツ丼・天丼5g 塩鮭4g カレー3g みそ汁1.5g



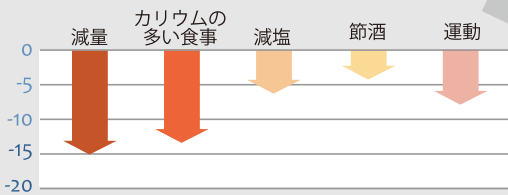
減塩のコツ

- ・ラーメンやそば、うどんの汁は残す。
- ・天然だしをしっかりとり、醤油や塩を減らす。
- ・「塩分(g)=ナトリウム(g)×2.54」です。食品の栄養分表示を参考に。

減量が一番の近道です！

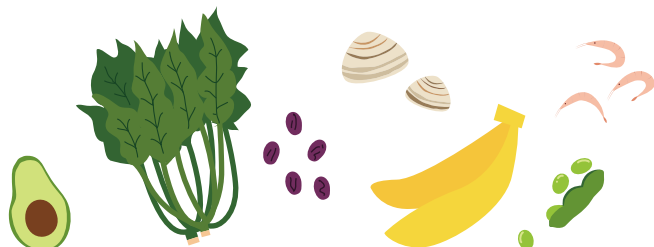
BMI[体重÷身長(m)÷身長(m)]=25未満が目標です。標準体重を超えていませんか？20歳の頃の体重(理想体重の目安)と比較してみましょう。

生活習慣の見直しで血圧はこれだけ下げられます



野菜や果物を積極的に摂りましょう

カリウムは余分なナトリウムの排泄を促し、マグネシウムはその働きを助けます。カリウムは野菜や果物、海藻類、豆類などに多く含まれています。



カリウム摂取

運動

有酸素運動を無理なく定期的に

運動によって心臓や肺の働きが向上し、血液の循環が促進されます。特に、脈がやや速くなる程度のウォーキング、ジョギング、水泳などの有酸素運動が適しています。



習慣的な大量の飲酒は血圧を上昇させます

アルコールによって血圧を上げるホルモンが分泌され、カリウムやマグネシウムなど血圧を下げるミネラル分が排出されやすくなります。また、飲酒で肥満を招いたり、お酒のおつまみに塩辛いものが多いことも要注意です。節酒を心がけましょう。

お酒の適量



禁煙

血圧にとってたばこは百害あって一利なし

タバコに含まれるニコチンが、血圧上昇ホルモンを刺激し、血管を収縮させることで、血圧を上昇させます。また、血管にダメージを与えたり、血栓を作る物質が増加するため、高血圧の人が喫煙すると動脈硬化を促進させることになります。



本数を減らすか、できれば禁煙しましょう！

ワンポイントアドバイス

高血圧治療の目的は、血圧をコントロールし、将来起こりうる様々な合併症を防ぐことにあります。あなたに出来そうなことはありましたか？
具体策を考え、さっそく今日から実行に移してみましょう！

6 生活習慣チェック

チェック数が多いほど高血圧になりやすいので注意が必要です！

1. 濃い味付けのものが好き ☐
2. 野菜や果物はあまり食べない ☐
3. 運動をあまりしない ☐
4. 家族に高血圧の人がいる ☐
5. ストレスがたまりやすい ☐
6. お酒をたくさん飲む ☐
7. たばこを吸う ☐
8. 血糖値が高いといわれたことがある ☐
9. 炒め物や揚げ物、肉の脂身などあぶらっぽいものが好き ☐

ちょっとひと息
血圧コラム



カルシウム不足は危険！？

カルシウムが不足すると、副甲状腺ホルモンや活性型ビタミンDが分泌され、これが心臓や血管を収縮させて血圧が上昇します。カルシウムの吸収や調節の機能がよくない人は高血圧になりやすいため、カルシウム不足にならないように心がけることが大切です。

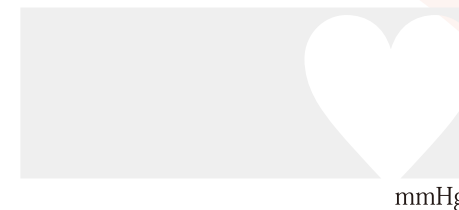
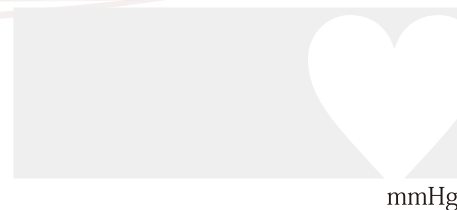
また、カルシウムは血液中のナトリウムを排出する働きがあるため高血圧対策に効果的です。

日本人の食生活では、カルシウムが不足しがちなので、意識的にきちんとするように心がけましょう！

7 健康目標の設定

あなたの値 (年 月 日)

目標値 (年 月 日)



※基準値は 130/85mmHg 以下です。
※要治療の方は医師と相談して下さい。

これを達成するために

1. _____
2. _____
3. _____

を実行することを宣言します！

年 月 日 サイン _____

達成のあかつきには、下記のご褒美を自分に贈ります。

◎ 1ヶ月目

◎ 半年目

◎ 1年目(来年の健診)

3ヶ月後にもう一度ご自身の生活習慣をチェックしてみましょう。

3ヶ月継続することができたら病気のリスクが大幅に減り、健康を実感できていると思います。3ヶ月継続できなかったら、目標を見直してみましょう。目標が高すぎたり、実行不可能なことではありませんか？

