

なぜ高血圧症は注意が必要なの？



高血圧症は、日本人が通院する原因トップの病気です。高血圧の状態が続くと心臓や脳等の血管が傷つき、**脳卒中**や**心筋梗塞**等の命にかかわる病気の発作を招きます。自覚症状がなくても放置は禁物です。

どんな病気？

血圧とは、心臓が送り出す血液が血管(動脈)に加える圧力のことです。血圧が高い状態が持続することを「高血圧症」といいます。高血圧症は自覚症状がほとんどないため、気づかぬうちに動脈硬化が進み、脳卒中、心筋梗塞、腎臓病等の重い病気を引き起こすこともあります。

この検査数値がアブナイ!

収縮期血圧 酸素が含まれた血液を全身に送り出すために心臓を圧縮させたときの血圧

保健指導判定値 **130** mmHg 以上 保健指導へ

受診勧奨判定値 **140** mmHg 以上 お医者さんへ

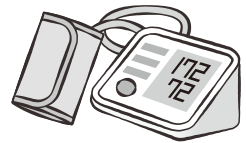
拡張期血圧 全身に酸素を運んで戻ってきた血液を溜め込むために心臓を拡張させたときの血圧

保健指導判定値 **85** mmHg 以上 保健指導へ

受診勧奨判定値 **90** mmHg 以上 お医者さんへ

「仮面高血圧」「白衣高血圧」「家庭血圧」

医療機関等で測定すると正常でも、家庭で測定すると高血圧になることを「仮面高血圧」といいます。また、医師や看護師の白衣を見ることで緊張し、血圧が高くなることを「白衣高血圧」といいます。血圧は常に変動しており、家庭で測る「家庭血圧」の数値も重要です。



家庭で計るとき…

- 朝:起床後1時間以内 夜:就寝前
- 家庭血圧の高血圧の診断基準 収縮期135mmHg/拡張期85mmHg以上*

※日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2014」より

運動

たくさん歩いて減量を!

体重が1kg減ると血圧が約2mmHg下がるといわれています。

- 通勤中、ひと駅手前で降りて歩く
- エレベーターを使わず、階段を使う
- ウォーキングに慣れたらスピードアップして、ジョギングに挑戦

有酸素運動が効果的!



食事

塩分は控えめに!

塩分を摂りすぎると、体内の塩分濃度を一定に保つために血液の量が増え、血圧が高くなります。

カップラーメン(1食分)
汁まで飲み干すと約5g!

1日の食塩摂取目安量

男性 **8.0**g/日未満

女性 **7.0**g/日未満

(日本人の食事摂取基準(2015年版)より)

減塩のコツ

- めん類の汁は残す
- 調味料を減塩のものに変える
- だしのうま味を生かす
- ハムやかまぼこ等の加工食品を食べすぎない

