

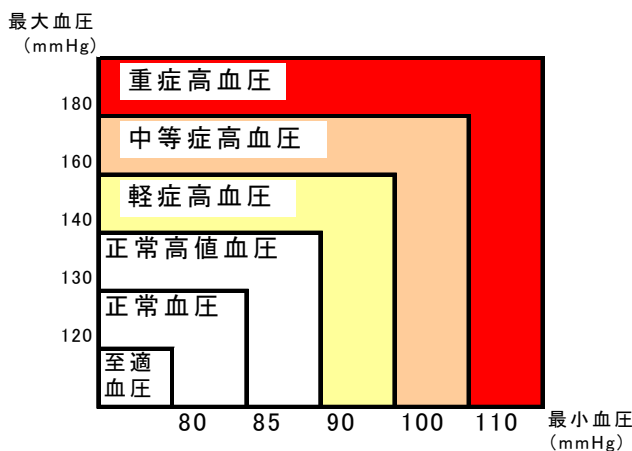


## 高血圧って何？

わたしたちの心臓は、脳や運動している筋肉に十分酸素を送るために圧力をかけて血液を送り出しています。この圧力が「血圧」です。ある程度の圧力は必要ですが、高くなりすぎるとさまざまな病気を引き起こします。この血圧が、高くなりすぎた状態が高血圧です。

大部分は、本態性高血圧といわれるもので、遺伝的な素因と生活習慣のかたよりが原因になっています。遺伝的な素因があっても、生活習慣をコントロールすることで発症や悪化を防ぐことができます。

### 高血圧の定義（日本高血圧学会の分類）

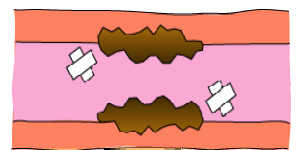


最大血圧（収縮期血圧）  
140mmHg 以上または  
最小血圧（拡張期血圧）  
90mmHg 以上の場合を  
高血圧といいます。

注) 最大血圧 140mmHg 以上で最小血圧 90mmHg 未満は収縮期高血圧と言う

## 高血圧だとなぜいけないの？

血圧が高い状態が続くと血管の内側が傷つきやすくなります。動脈硬化（血管の内側が厚くなって柔軟性を失うこと）が進み血管の抵抗が増えるため、更に血圧が上昇するということがおこってきます。



- 狭心症や心筋梗塞などの虚血性心疾患（心臓に酸素や栄養を送る血管が障害されて起きる心臓の病気）
  - 脳梗塞（脳の血管が詰まる病気）
  - 脳出血（脳の血管が破れる病気）にかかりやすくなります。
- ほかにも動脈硬化が原因で起こるさまざまな病気の原因にもなります。

## 血圧はどのようなときに高くなるの？

血圧はたえず変化しています。緊張や興奮したとき、急激な温度変化、激しい運動、飲み過ぎ、睡眠不足などでは高くなります。

また仕事での血圧は、それ以外の血圧に比べ高くなりやすく、特に会議での発言中、運転中、荷物を運んでいるときなどに高くなる場合が多いようです。休日では、ゲームに熱中しすぎたりコンサートや野球の応援などでも過度に興奮しすぎると血圧を上昇させる場合があります。

# 日常生活で血圧をコントロール

血圧コントロールの4本柱「減塩」「肥満解消」「節酒」「運動」を中心に、できそうなことから生活習慣の改善を始めてみましょう。

## ● 食生活に気をつける

- ・・・塩分の摂りすぎを防ぎましょう。  
1日10g未満、できれば8g程度におさえましょう。  
本当に味気がないのか、まずは味見をする習慣をつけましょう。  
必要ならばしょう油やソースを小皿に取り、つけて食べましょう。  
味の薄いものでも量を多く摂ると塩分の摂りすぎになります。  
汁物の量に注意しましょう。



漬物や佃煮、塩魚、汁物、加工食品などには、塩分が多く含まれます。ラーメンやうどんは、汁まで全部飲むと1杯あたり約5gの塩分が含まれています。

- ・・・カリウムを多く摂りましょう。  
カリウムは、身体からナトリウムの排泄を促進し血圧低下作用があります  
カリウムは水に溶けやすいのでさっとゆでたものや、生で食する料理が向いています。  
芋類にも多く含まれ、これらは煮ても失われる量はわずかです。

カリウムを多く含む食品  
芋類、野菜（特に緑黄色野菜）、果物など



## ● 肥満を避ける

- ・・・毎日体重を測り、記録することで肥満防止の意識が高まります。  
標準体重に近づけましょう。



標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22で求められます。

## ● 飲みすぎに注意する

- ・・・お酒は1日1合程度、多くとも2合までにしましょう。  
付き合い酒の多い方は、飲み誘われたときの断り方を考えておきましょう。  
お酒の買い置きをやめることやコップの大きさを小さくするなどの工夫をしてみることもよいことです。

## ● ウォーキングなどの軽度の運動を定期的に行なう

- ・・・一般に運動中には血圧は上がります。  
中等度以上の高血圧や高齢の方には、ウェイトトレーニングなど重いものを持ち上げたり、息をこらえる運動はお勧めしません。ウォーキングなどの軽度の運動は、運動中の血圧上昇もそれほど大きくはなく長期的には血圧を下げる効果があります。

## ● たばこを吸わない

## ● ストレスをためない



生活習慣の改善により血圧は下がりますが、それでも依然血圧が高い場合は、血圧を下げる薬を飲む必要があります。放置しておくとうちに高血圧によって全身の血管が障害され、やがて脳卒中や心臓病などの病気を引き起こします。降圧剤は、飲んでいる間だけ血圧を下げる薬です。薬を飲めばそれでいいというわけではありませんので、必ず生活習慣の改善を心がけましょう。薬は、自分の判断だけで中止したりせず、必ず主治医に相談しましょう。