

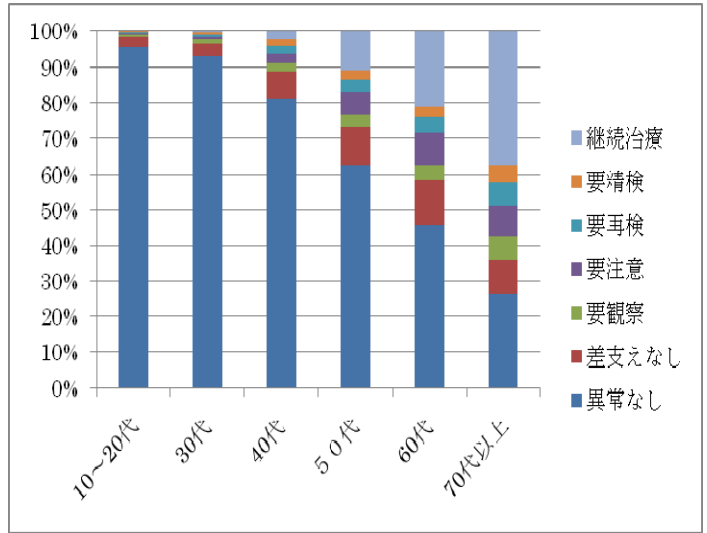
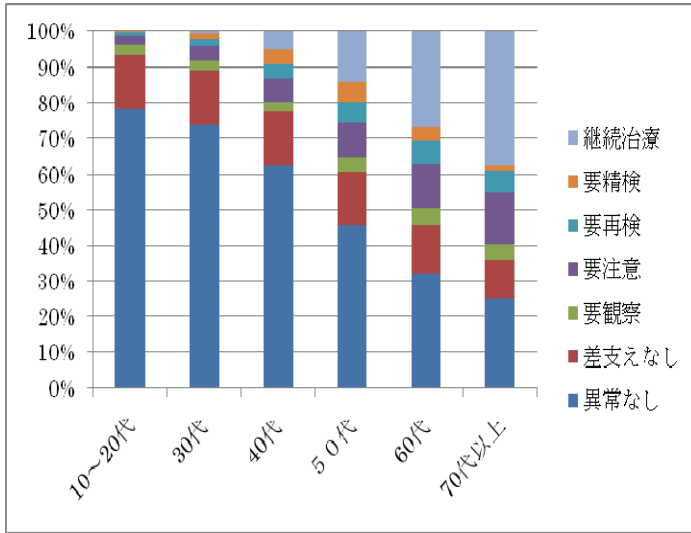


血圧について

☆高血圧は日本人に多い病気

高血圧症は日本人に最も多い病気で、患者数は約4000万人です。しかし、血圧が高くても治療をしていない方もあり、実際にはもっと多いです。

鳥取県保健事業団が実施した労働者の定期健康診断においても、血圧の有所見者は多く、下のグラフのとおりです。



鳥取県保健事業団平成21年度事業所健診結果より

血圧の場合、判定が「差支えなし」の方でも、数値は高血圧に入る一歩手前の状態（正常高血圧）です。特に、20~30代からこの数値の方も多く、注意が必要です。

※血圧の正常値については下記を参照下さい。

☆血圧の正常値は

【正常範囲】

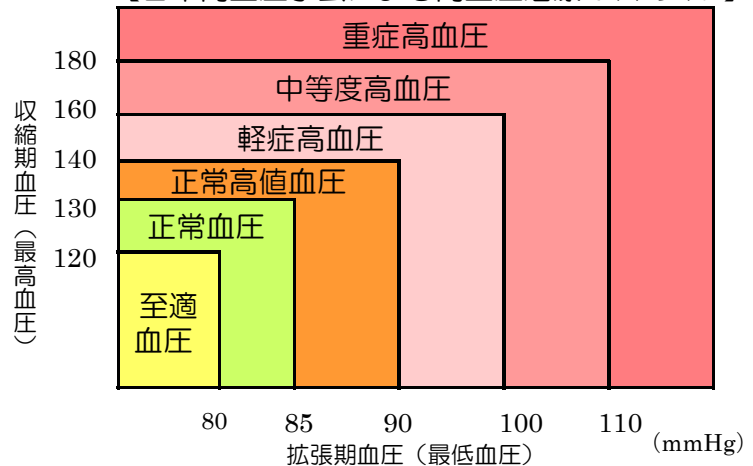
数値によって、「至適血圧」「正常血圧」「正常高値血圧」に区分されます。

正常範囲であっても、血圧が上がるにつれて、高血圧への注意が必要です。

【高血圧】

収縮期血圧140mmHg以上又は拡張期血圧90mmHg以上数値によって、「軽症」「中等度」「重症」に区分されます。

【日本高血圧学会による高血圧治療ガイドライン】



☆高血圧の原因は

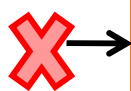
高血圧の原因ははっきりしないものがほとんどですが、
・塩分の摂りすぎ ・肥満 ・ストレス ・遺伝
などが影響しています。

血圧は運動や心理的要因、時間帯、環境など様々な要因で変動します。

医療機関や健診などでは緊張し、測定値が高めに出してしまう方（白衣高血圧）もあります。

・他の病気（腎臓、甲状腺、下垂体など）

「健診の時だけ高い。普段は大丈夫。」



・普段のストレス等で血圧が上がりやすい要素がある
・徐々に本当の高血圧に移行していくリスクにもなる
注意が必要！！

☆血圧が高めと判定されたら・・・

高血圧の大半は自覚症状がないため、放置してしまいがちです。

しかし 血圧の高い状態が続く → 血管を傷つけ、動脈硬化を促進します。

さらに もろくなった血管に圧力がかかる → 脳卒中や心筋梗塞などの命にかかわる病気を引き起こします。

◆判定が要精検、要再検の場合は、必ず医療機関を受診しましょう。

◆家庭でも測定し、普段の血圧の数値を知りましょう。普段も高い場合は医療機関を受診しましょう。

自宅での正しい測定方法

1日2回、時間を決めて！

- ①排尿を済ませておく
- ②測定前5分間は安静にする
- ③できるだけ適当な室温で（20～25℃）
- ④食事、入浴、喫煙の後は30分以上あける
- ⑤椅子にゆったり座った姿勢で、肘は心臓の高さに

血圧は、一般的に医療機関や健診で測定するより、家庭で測定した方が低いため

【家庭血圧における高血圧】

収縮期血圧 135mmHg以上

拡張期血圧 85mmHg以上

☆日常生活で注意できる5つのポイント

血圧が正常範囲の方も、やや高めの方も、今後の生活習慣によって数値が変動してきます。生活習慣を見直し、高血圧を予防しましょう。

①**塩分を控える**：加工食品やめん類の汁、漬物に多く含まれます。また、調味料の使い過ぎにも注意です。

②**適度な運動をする**：適度な運動習慣は血圧を下げます。軽い有酸素運動を継続しましょう。

③**体重管理をする**：肥満傾向のある方は、減量することで血圧を下げる効果があります。

④**節酒・禁煙をする**：お酒の飲み過ぎ、タバコの吸い過ぎは血管に負担をかけます。お酒は1日1合、できれば禁煙をしましょう。

⑤**野菜・果物の摂取**：野菜や果物には、血圧を下げるカリウムが多く含まれます。

（果物については腎臓病・糖尿病の方は主治医の指示に従って摂取して下さい。）

栄養コーナー

見えない塩分に気をつけて！高血圧編

減塩の基本は薄味に慣れ、それを続けていくことです。薄味に慣れるには大体2週間ほどかかると言われてます。

まずは2週間続けることを目標にしてみても？

そして、意外と見落としがちなのが加工食品に含まれる塩分です。そのまま食べても「おいしい」と感じるものには必ず塩分が含まれていることを覚えておくといでしょう。

食塩とナトリウム

食品の栄養成分表示には塩分量をナトリウム量(mg)で記載されていることが多くみられます。

その時は、下記の式で食塩の量(g)に直すことができます。

$$\text{食塩相当量(g)} = \text{ナトリウム量(mg)} \times 2.54 \div 1000$$

加工食品 1回使用量の食塩量(g)

フランスパン	60g	1.0	梅干し	1個(16g)	3.5
食パン	1枚(60g)	0.8	昆布つくだ煮	大1(15g)	1.1
カップめん	1食分	5.2	福神漬	20g	1.0
ボンレスハム	2枚(40g)	1.1	たくあん	20g	0.9
ベーコン	1枚(20g)	0.4	プロセスチーズ	1切(20g)	0.6
たらこ	1/2腹(40g)	1.8	有塩バター	大1(13g)	0.2
すじこ	10g	0.5	焼ちくわ	1本(95g)	2.1
しらす干し	大2(10g)	0.4	魚肉ソーセージ	1本(30g)	0.6
アジ干物	1枚(100g)	2.1	かに風味かまぼこ	1本	0.4

調味料に含まれる食塩量 食塩1g相当

食塩	1g	小1/5	トマトケチャップ	28g	小5
減塩しょうゆ	10g	小2弱	とんかつソース	17g	大1強
濃口しょうゆ	7g	小1/5弱	中濃ソース	17g	大1強
薄口しょうゆ	6g	小1	ウスターソース	12g	小2強
甘口味噌	16g	大1弱	マヨネーズ	56g	大4
減塩味噌	20g	大1強			
淡色味噌	8g	小1と1/3			
赤色味噌	8g	小1と1/3			

平成17年の国民栄養調査によると、日本人の1日あたりの食塩摂取量は平均で11g。

高血圧治療ガイドラインでは食塩摂取量について1日6g未満が推奨されています。

減塩を心がけるとともに、食物繊維を豊富に含む野菜も積極的に取り入れましょう！

