

高血圧について



Avenir

2020 May.

- ・ 高血圧とは
- ・ 高血圧の原因と症状
- ・ 早期高血圧に要注意
- ・ 高血圧による問題
- ・ 高血圧の診断基準
- ・ 改善したい生活習慣
～食事・運動・肥満予防・ストレス～

高血圧とは？

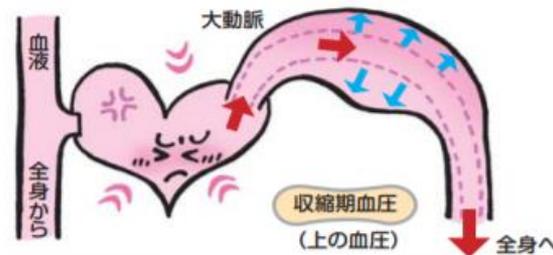
日本では**4300万人**と**最も患者数の多い生活習慣病**です。脳卒中、心臓病、腎臓病などを予防するうえで、**血圧のコントロール**はとても重要です。

■血圧

血圧とは、心臓から送り出される血液が全身へと流れていく際、動脈の内側にかかる圧力のことをいいます。

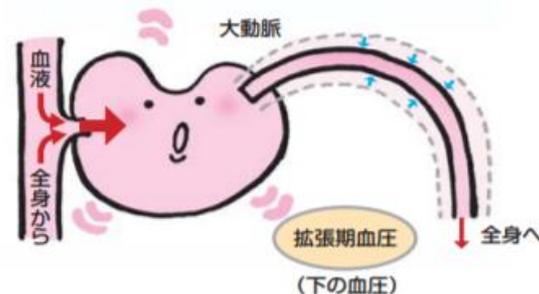
収縮期血圧

心臓が収縮して最も強く血液を送り出そうとするときの値



拡張期血圧

心臓が緩んで送り出した血液が心臓に戻ってくるときの値



日本人の**3人に1人**は高血圧！
30歳以上の日本人男性の**60%**
女性の**45%**ともいわれています



高血圧の原因と症状

高血圧には**家族性の要因が60%ある**と言われており、
遺伝的要素と家族で似た生活環境（食事や運動など）
にあるという、両者の可能性が考えられています。

原因	症状
<input type="checkbox"/> 体質	<input type="checkbox"/> 早朝の頭痛
<input type="checkbox"/> 食生活	<input type="checkbox"/> 夜の頻尿
<input type="checkbox"/> 肥満	<input type="checkbox"/> 呼吸困難
<input type="checkbox"/> 腎機能低下	<input type="checkbox"/> めまい
<input type="checkbox"/> ホルモン異常	<input type="checkbox"/> ふらつき
<input type="checkbox"/> 血管の疾患 等	<input type="checkbox"/> 足の冷え 等



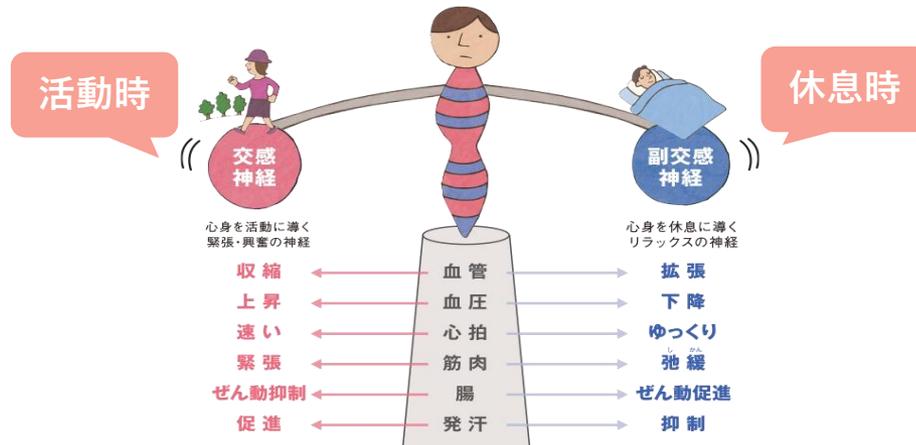
サイレントキラーと
言われるように、
自覚症状がない方が
多いのです！

高血圧



早朝高血圧に要注意

心筋梗塞や脳梗塞の発症は
朝が最も多いと言われております。

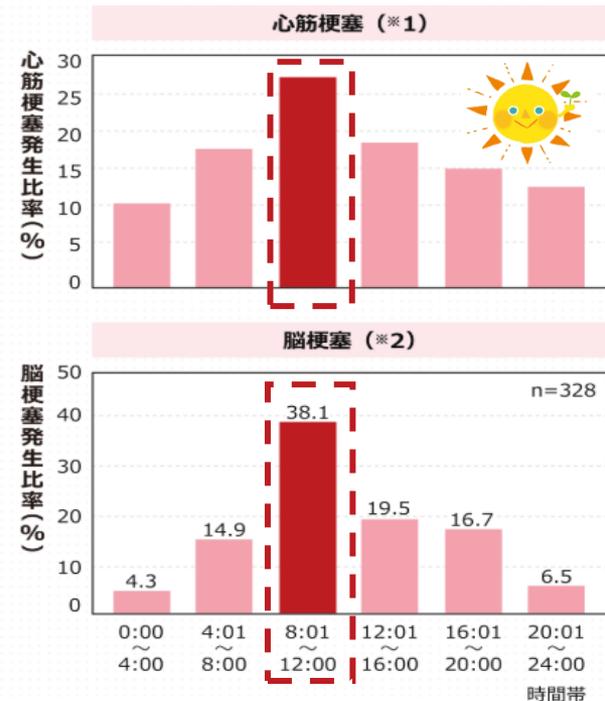


■血圧の日内変動

睡眠中は副交感神経が優位となるため血圧は下がります。起床後は交感神経へと切り替わり、血圧は上昇します。

■早朝高血圧

起床後1、2時間以内に血圧が急上昇し、高血圧となる状態です。



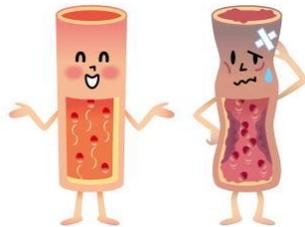
*1: Muller JE et al, 1985 より改編

*2: Kell-Hayes M, et al, 1995

高血圧による問題

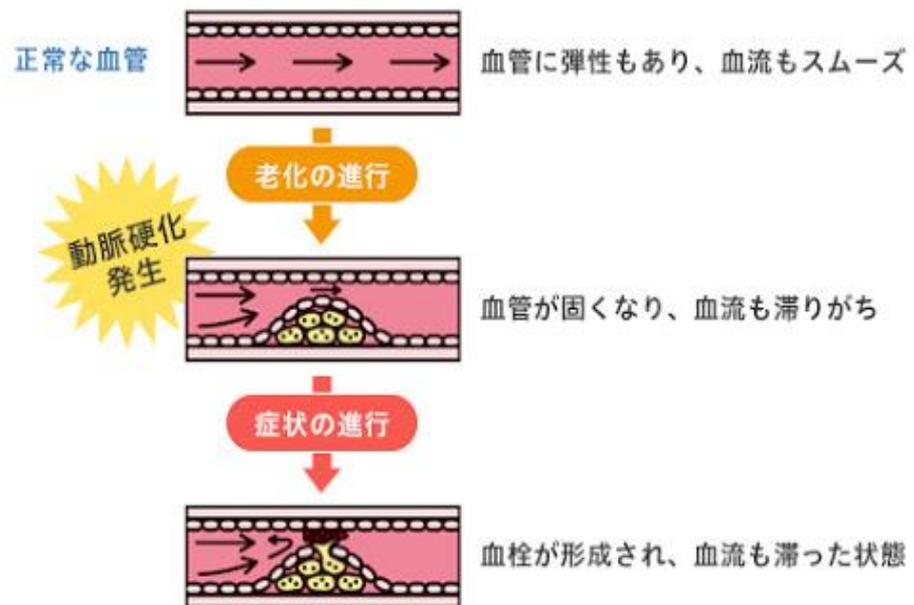
高血圧が続くと**動脈硬化**が起こります。
動脈硬化により様々な合併症を引き起こされるため、
血圧の正常化が必要です。

動脈硬化は**脳卒中**、**腎不全**、**心筋梗塞****眼底出血**などの原因となります。



■動脈硬化

血管の壁は本来弾力性がありますが、高血圧状態が続くと血管はいつもはりつめた状態におかれ、次第に厚く硬く、もろくなります。



高血圧の診断基準

■成人の血圧値の分類 (mmHg)

血圧は **120/80**
未満でコントロール
するとよいと
されています！

高
血
圧

分類	収縮期血圧		拡張期血圧
正常血圧	<120	かつ	<80
正常高値血圧* ¹	120~129	かつ	<80
高値血圧	130~139	かつ/または	80~89
I 度高血圧	140~159	かつ/または	90~99
II 度高血圧	160~179	かつ/または	100~109
III 度高血圧	≧180	かつ/または	≧110
(孤立性)収縮期高血圧* ²	≧140	かつ	<90

*¹正常高値血圧

「高血圧の1歩手前で、注意が必要なレベル」という意味で、高血圧予備軍のこと。

*²(孤立性)高血圧

収縮期血圧だけが特に高いもので、動脈硬化の進んだ高齢者に多い。



改善したい生活習慣

高血圧には**生活習慣**が大きく関与しているため、生活習慣の改善が予防と対策につながります。

■改善したい生活習慣

改善項目	具体的な内容	
減塩	食塩摂取量6g/日未満	
肥満の予防や改善	BMI 25.0kg/m ² 未満	
節酒	アルコール量で男性20~30mL/日以下*女性10~20mL/日以下 *日本酒1合、ビール中瓶1本、焼酎半合、ワイン2杯	
運動	毎日30分以上または週180分以上の運動	
食事パターン	野菜や(魚などに多く含まれる)多価不飽和脂肪酸を積極的に摂取、コレステロールを避ける	
禁煙	喫煙のほか、受動喫煙も避ける	
その他	防寒、精神的ストレスのコントロール	

改善したい生活習慣 ～食事～

減塩

塩分をとりすぎると、体内に水分が蓄積し血液量が増え血圧が上昇します。高血圧の人は1日6g/日、持病のない男性は8g/日 女性は7g/日を心がけましょう。



カップ麺
1個
塩分5～6g



塩ざけ
1切れ(40g)
塩分3.5g

減塩のポイント

- ・ 香辛料や香味野菜を利用する
- ・ 低塩の調味料を使う
- ・ 加工食品を控える
- ・ 麺類の汁は残す(すべて残すと2～3gの減塩に)
- ・ 過食を避ける
- ・ 調味料を使いすぎない(小皿にとって使う)

同じ塩分2gでも…

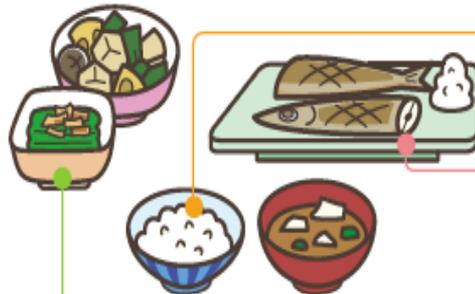


改善したい生活習慣 ～食事～

栄養バランス

主食・主菜・副菜をバランスよく食べましょう。

ランチは単品
ではなく定食
がおすすめ！



主食

ごはん、パン、めんなどの穀類を主な材料にした料理
炭水化物を多く含む

主菜

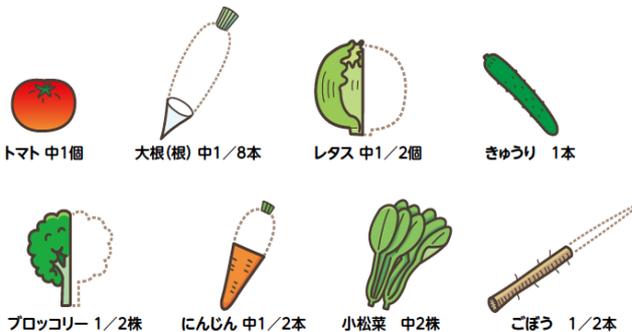
魚、肉、たまご、大豆を主な材料にした料理
たんぱく質や脂質を多く含む

副菜

野菜、いも、海そうなどを主な材料にした料理
ビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維などを多く含む

野菜の摂取

■野菜100gの目安



※野菜の大きさにはばらつきがありますので、目安としてご覧ください。

野菜摂取量の目標

1日 **350g**

厚生労働省「健康日本21(第二次)」

1食分の野菜



ポイント
野菜摂取の

炒める・ゆでる・蒸すなど、熱を加えると、かさばらずに食べやすい。

改善したい生活習慣 ～運動～

1日の活動量の増進

まずは日常生活の中で体を動かす機会や環境を探してみましょう。

高血圧だけでなくあらゆる生活習慣病の予防・改善につながります。

活動量増進の
ポイント

- ・ 1駅手前で下車して歩く
- ・ 自転車で通勤する
- ・ 階段を使う
- ・ 歩いて買い物に行く



※急な運動や長時間の運動は事故の原因になるため少しずつ運動量を増やしていきましょう。

筋力トレーニング・ストレッチ

筋力を維持のために筋力トレーニングや関節可動域・機能向上のためにストレッチも組み合わせると効果的です。

自宅でも
できる運動

- ・ ゆっくり立って、ゆっくり座ってスクワット
- ・ 椅子に浅く座り、脚を閉じたまま膝を両膝を上げ下げして腹筋運動をする
- ・ テレビをみながらストレッチ

改善したい生活習慣 ～肥満予防～

BMI（適正体重）

BMIは体重(kg)÷(身長(m))²で求められます。

日本人の場合、BMI22あたりが病気の合併率が少なく、25以上になると「肥満」、35以上は「高度肥満」と判定されます。



腹囲

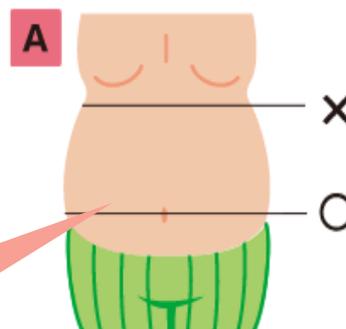
内臓脂肪の量の目安として測定します。

男性は85cm、女性は90cmを超えると要注意。

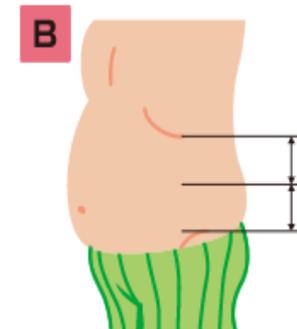
生活習慣病の発症に大きく影響しているのが「内臓脂肪型肥満」といわれています。

内臓脂肪がたまると、脂肪細胞から糖尿病や高血圧症、脂質異常症を引き起こす悪い物質が多く分泌されます…！

※悪い物質：アディポサイトカイン



体幹の最も細い部分ではなく、ヘソの位置で水平に測定する。

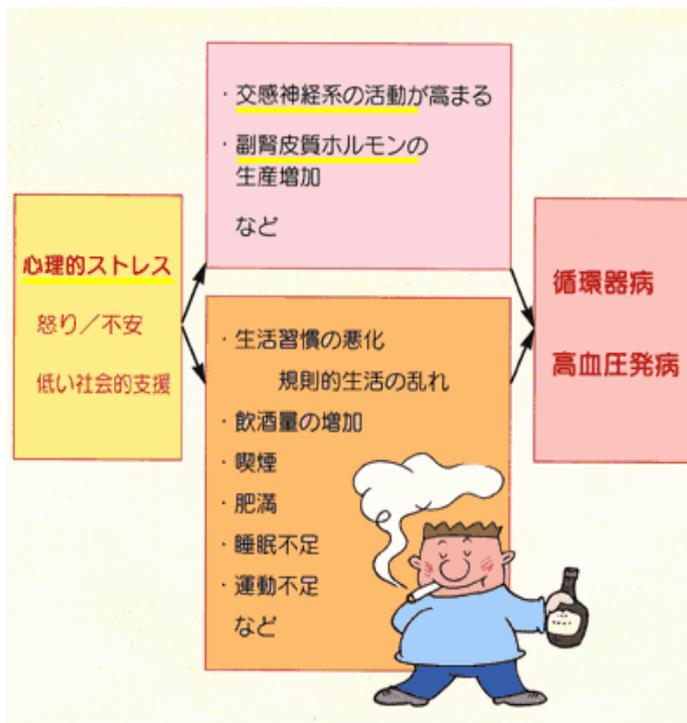


ろっ骨の下と骨盤の出っ張ったところの中間点の高さで測定する。

改善したい生活習慣 ～ストレス～

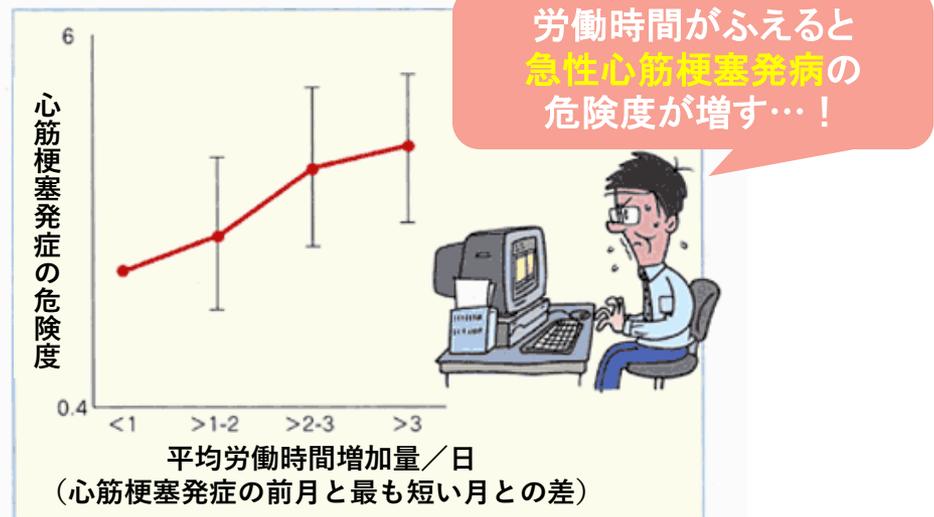
神経やホルモンとの関係

ストレスを受けると交感神経の活動が高まるだけでなく、**副腎皮質ホルモン**が増加します。これによりコレステロール濃度が高まり血糖値が上昇し、**動脈硬化**が起こります。ストレスが多いと、生活習慣が乱れたり睡眠が妨げられるようになり**高血圧の要因**となります。



■副腎皮質ホルモン

生命維持の根幹に関わり、生命必須ホルモンとも呼ばれます。



改善したい生活習慣 ～ストレス～

ストレス対処のポイント



■体を動かす

ネガティブな気分を**発散**させたり、こころと体を**リラックス**させ、**睡眠リズムを整える**作用あり。**1日20分**を目安に体を動かすと良い。



■今の気持ちを書いてみる

今抱えている悩みと距離をとって、客観的に見る事で、それまで**思いつかなかった選択肢**に、自分で気づけることがある。



■腹式呼吸をくりかえす

呼吸の基本は「ちゃんと吐く」こと。**5～10分**くらい繰り返す。



■なりたい自分に目を向ける

「こんなふうになるといいな」と、理想を思い浮かべ、**小さいけれども重要**と思える目標を立てて実行するとよい。



■音楽を聞いたり、歌を歌おう

ごく自然に人のこころと体を**癒**してくれる。



■失敗したら笑ってみる

笑うことでこころを軽やかにして、**つらい日々を乗り越える力**をつけられる。周りの人と**リラックスした関係を築く**うえで、役に立つ。