



高血圧症について



高血圧は、日本では最も患者数の多い生活習慣病で、脳卒中・心臓病・腎臓病などを予防するうえで重要です。

高血圧症とは？

診察室での繰り返しの測定で

最高血圧（収縮期血圧:心臓が縮み、短時間でかかる強い圧力の値）140mmHg 以上 あるいは

最低血圧（拡張期血圧:心臓が広がっているときの値）90mmHg 以上 の状態

あなたの血圧値は？ 最高：____mmHg

正常高値

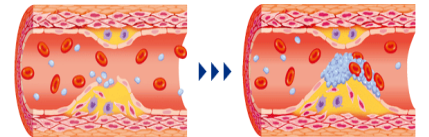
最低：____mmHg

最高血圧 130～139mmHg あるいは

最低血圧 85～89mmHg

* 正常範囲の中でも少し高めであり、将来高血圧になりやすいと言われています。

高血圧が続くとなぜ危険・・・？



自覚症状はほとんど現れませんが、血管が硬く狭くなります。（動脈硬化）
長い時間をかけて動脈硬化を進行させ、さらに血圧が上昇します。

脳卒中（脳梗塞・脳出血）

後遺症として麻痺や失語症など

心疾患（心不全）

狭心症や心筋梗塞の大きなリスク

腎障害による腎不全

人工透析など

血管病変

動脈瘤・閉塞性動脈硬化症・眼底出血など

仮面高血圧症：家庭や職場などでの測定では高い値の人がいます。

特にタバコを吸う人や精神的ストレスの多い人、身体的活動の高い人、アルコール多く飲む人はなりやすいため注意しましょう。

最近では脳卒中や心臓病の発症を予測する方法として、診察室血圧よりも家庭血圧の方が優れていることがわかってきています。

家庭で測定しましょう！（血圧計は上腕に巻くタイプのものがお勧めです）

家庭での測定値は一般的に低めに出来ます。医療機関での測定値から 5mmHg 引き、
収縮期血圧 135 以上/拡張期血圧 85mmHg 以上のどちらかに該当すれば高血圧です。

例 腕・・・左右で 10mmHg 以上違う場合は、高いほうの腕で測りましょう。

心臓と同じ高さで手のひらを上にし、指1本入るように巻きます。

姿勢・・・座った姿勢で、1～2分安静後に測定しましょう。

時間・・・朝：起床後 1 時間以内。排尿後・食前。

夜：就寝前。



* 継続記録することが大切です！

～日常生活について～

ポイント1 食塩制限・・・1 g / 日毎に収縮期血圧が1 mmHg 下がります。

減塩の目標6g/日未満、より少ない量が理想。

醤油大さじ1：約2.6g 味噌大さじ1：約2.6g、ラーメン：約5.0g

- ・レモンや酢、スパイスを活用し味を工夫
- ・香味野菜を利用する
- ・そばやうどんを食べた時お汁を残す
- ・ソースやしょうゆはかけず少量をつけて食べる（スプレー式のしょうゆ入れなども活用を！）

もともと食品に約2g含まれているので、
調理で4g以下を目標に！



ポイント2 野菜・果物の積極的摂取

コレステロールなどの摂取を控えましょう。

カリウムを積極的に摂るとナトリウムが排出され効果的。

また、マグネシウムはその働きを助けます。

*カリウムとマグネシウムを上手に！

- ・カリウムは水にとやすいので、水にさらすときは短時間で。
- ・野菜サラダに豆やナッツを入れるのも良い方法です。

カリウムが豊富な食材

☆1回の摂取目安量 ■カリウム量

			
ほうれん草	枝豆	さといも	トマト
☆80g	☆30さや	☆中1個	☆1個[150g]
■552mg	■266mg	■320mg	■315mg

マグネシウムが豊富な食材

☆1回の摂取目安量 ■マグネシウム量

			
あさり	納豆	アーモンド	玄米
☆175g	☆50g[1パック]	☆20g	☆1杯[150g]
■70mg	■50mg	■54mg	■74mg

*腎臓病の方は、高カリウム血症を起こすことがあるため
医師にご相談して下さい。

ポイント3 適正体重の維持

太りすぎは心臓にも負担となり、動脈硬化を進めます。

BMI（体重kg÷身長m÷身長m）

=25未満が目標、腹囲にも注意！

*減量

- ・一般的に 体重4kg減

上の血圧 4.5mmHg、下の血圧 3.2mmHg
程度下げる効果がみられます。



ポイント4 運動

ウォーキングなどの有酸素運動を中心に。

毎日無理のない程度で定期的に。



- ・軽く汗ばむ程度の運動を毎日30分続くと効果的。
- ・瞬時に力を入れる運動（腹筋など）は不向き。
- ・水泳や水中歩行など、水の中で行う運動も適しています。

ポイント5 節酒

禁酒は不要ですが、適量が重要。

1日1種類、休肝日を週2日

一日の目安（女性は男性の1/2を目安に）

ビール 500ml、日本酒 1合 180ml、

ワイン 200ml



ポイント6 禁煙

1本でも吸えば血管を収縮させ（15分以上）
血管を傷めます。

- ・たばこを吸う人が傍にいることでも間接的に吸うこととなります。家族や周囲の人にも協力してもらいましょう。
- ・口さみし時は歯磨きやガムを噛んでリフレッシュ。



わからないことがあれば、いつでも医師や看護師にご相談ください。

帝国ホテルクリニック