



# 第11回 高血圧

つぼみも膨らみ木々の緑も色めく季節となりましたが、「三寒四温」の言葉通り、まだ寒い日もあります。寒暖の差による体の変化として、血圧値の変動などがあります。そこで、今回は生活習慣病である『高血圧』についてお話したいと思います。高血圧は、脳卒中や心疾患といった重篤な病気の原因になります。このような病気を招かないためにも、高血圧を予防し、日頃からできることをお伝えしたいと思います。

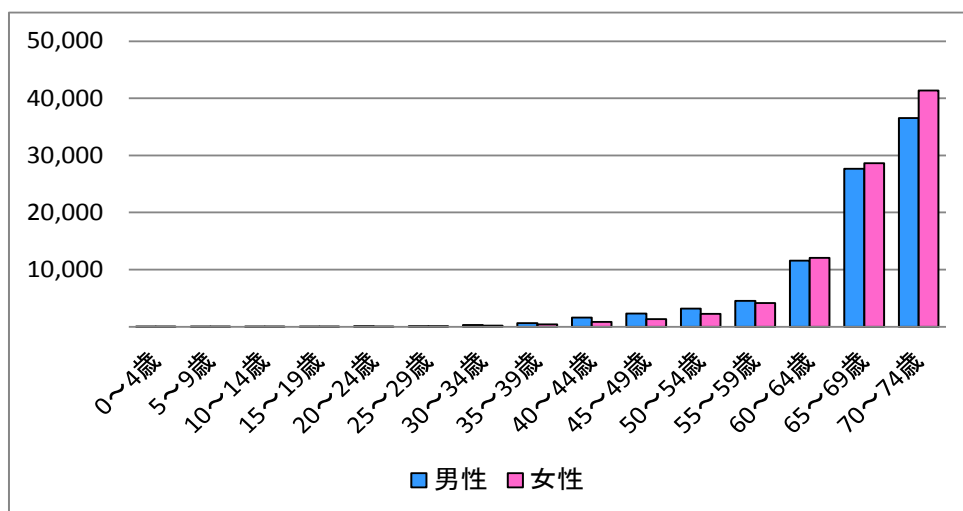
## 「高血圧」とは？

私たちの血圧は歩いたり、寒さを感じるだけでも上昇してしまいます。このように一時的に血圧が上がることは高血圧と呼びません。高血圧と言われるのは、安静にしている時（寝ている時や落ちついて座っている時など）に血圧が**正常値よりも高いこと**を言います。

また、日本の料理は食塩を多く使っていると言われていています。平成25年度国民健康栄養調査では、平均塩分摂取量は男性で11.1g/日、女性で9.4g/日になっていますが、厚生省の食事摂取基準（2010年版）では、男性で9.0g/日、女性で7.5g/日未満と定めています。塩分の取りすぎは高血圧の原因の1つです。

## 京都府内(市町村)の高血圧の人は？

平成26年1月～12月までの国民健康保険に加入している人のレセプトで「高血圧症」と診断された人をみると、男性88,607人、女性91,563人、約18万人の人が「高血圧」と診断されています。これは京都府の国保の人の4人に1人が「高血圧」と診断されていることとなります。年代別に見てみると60歳から高血圧の人が増えていることがわかります。



## 自分の血圧をご存知ですか？

普段の自分の血圧を知っておくことは、健康で過ごしていくために必要なことの1つです。血圧は上がったたり下がったりしやすいですが、同じ時間・条件で測った時の血圧を知っておきましょう！最近、家庭用の血圧計も様々なものが販売されています。定期的に測っていると、だんだん血圧が上がってくることにいち早く気づくことができます！

胸と同じ高さで測る



### 血圧測定時の注意点

- ・ 同じ時間帯、同じ条件で測る

朝の測定	夜の測定
起床後1時間以内	就寝前
トイレの後	入浴直後を避ける
朝食の前、薬を飲む前	お酒を飲んだ直後は避ける
座って1～2分経ってから	座って1～2分経ってから

- ・ 血圧を測る腕を決める

人間の血管は木の枝のように広がっており、左右対称ではありません。左右対称ではないため、左腕と右腕の血管の太さが違い、流れる血液の量が変わります。同じ状況で測定するために同じ腕で血圧を測るようにしましょう。



**毎年の健康診断でも血圧をチェックしましょう！**

## 「高血圧」はなぜ体に悪いのか？

高血圧になると血管に常に負担がかかるため、血管が傷ついたり、血管が硬くなったたりして動脈硬化を起こしやすくなります。

あまり自覚症状はないと言われていますが、**急激な血圧の上昇により、めまいや頭痛、頭重感などが現れることがあります。**また、動脈硬化が進むことによって脳卒中、心疾患や腎疾患になってしまうこともあります。

## 血圧を決める主な要因

1. 血液量・・・塩分の取りすぎにより、体の中を循環している血液量が増えると血圧は上昇します。
2. 血液の粘着度・・・血液は液体成分と赤血球などの固形成分からなりますが、固形成分の割合が高くなると、血液が流れにくくなり血圧が上昇します。
3. 大動脈の柔らかさ・・・大動脈が固くなったり、コレステロールが血管に付着し血管内が狭くなると血圧は上昇します。

## 血圧の基準値

分類	最高血圧 最低血圧 (単位：mmHg)
至適血圧	120未満 かつ 80未満
正常血圧	120～129 かつ 80～84
正常高値血圧	130～139未満 又は 85～89
I度高血圧	140～159 かつ又は 90～99
II度高血圧	160～179 かつ又は 100～109
III度高血圧	180以上 かつ又は 110以上
(孤立性)収縮期高血圧	140以上 かつ 90未満

(日本高血圧学会 2014年)

今は高血圧でなくても将来的に誰でも高血圧になり得るので、正常血圧を維持することが大切です。

※**孤立性収縮期血圧**とは・・・動脈硬化が進んでいる高齢者に多い高血圧で、最高血圧のみが高い状態です。最低血圧が正常だからと安心はできません。**動脈硬化が進んでいます！**

さらに

## 対象別の血圧の目標では！！

年齢など	診察室血圧 (mmHg)		家庭血圧 (mmHg)	
	最高血圧	最低血圧	最高血圧	最低血圧
若年者・中年者	140	かつ 90 未満	135	かつ 85 未満
75 歳以上	150	かつ 90 未満	145	かつ 85 未満
糖尿病患者 腎臓病患者	130	かつ 80 未満	125	かつ 75 未満

(日本高血圧学会 2014 年)

## 高血圧の予防と改善



### ○塩分を控える

#### ・食べ方を変える

焼き魚に塩やしょうゆを使わず、カボスやゆず等の香りの良い柑橘系を使用する。  
しょうゆは食品に直接かけず小皿にとり、つけて食べるようにする。

#### ・調理法を変える

味噌汁などは昆布や鰹を使い、だしの風味を持たせ味噌の量を減らす。

塩の代わりに(カレー粉、山椒、にんにく、お酢など)を使い、風味や味付けを変える。減塩しょうゆを使用する。

#### ・カリウムを多く含む食品を摂取する

カリウムは腎臓から余分な塩分を排出する働きがあります。カリウムが入っている食品は、野菜、果物、海藻類や豆類があります。

※献立や作り方、風味を変えるだけで塩分量を控えることができます。

## ○適正飲酒量を守る

### 飲酒の適正量（下記のいずれか）

日本酒… 1合未満      ビール… 500ml 未満  
焼酎… 70ml 未満      ワイン… 200ml 未満  
ウイスキー… 60ml 未満



アルコールは血圧を一時的に下げて脈拍を増加させると言われていますが、長年飲み続けると、血圧の平均値が徐々に上がってしまいます。適正量を超えるとだんだん血圧が上がってしまい高血圧になりやすいので、適正量を守るようにしましょう。

## ○禁煙する



タバコを吸うとニコチンが交感神経を刺激して血圧が上がります。また、一酸化炭素が血管を傷つけ動脈硬化を促進し、血圧を上昇させ、脳卒中、心疾患や腎疾患の原因になります。

## ○有酸素運動をする

ウォーキング、軽いジョギング、サイクリング（平地）、水泳（ゆっくりと長距離）など、軽く汗をかく程度の運動は、余分な水分を排出します。余分な水分をナトリウムと一緒に体の外へ排出するため、血管の抵抗が下がり血圧が下がります。

また、有酸素運動は交感神経に作用し、交感神経を落ちつかせる効果もあり、血圧が下がります。

買い物などの帰宅の際に1駅離れた駅から歩いて帰るなど、少しのことですが毎日続けるだけでも変わってきます。



※上記の有酸素運動も含め、通院されている方は主治医に相談してから行うようにしてください。

自分自身の血圧の値を把握し、生活習慣を見直しながら高血圧の予防をしていきましょう。