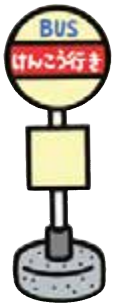
なんとなくから生活習慣病　今だから生活習慣改善！

血圧が気になるアナタの

高血圧

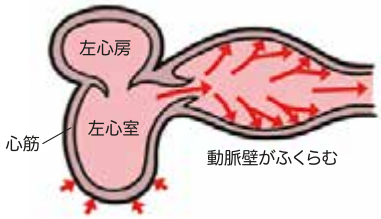
血圧が高くなっているとき体の中で何が起きている？

高血圧の血管は、ちょうど嵐の後の川のような状態。激しい水流が川岸をけずるのと同様に、血流が血管壁を傷つけながら激しく流れているのです。



血管によけいな負担をかける高血圧

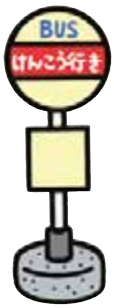
血圧とは、心臓が全身に血液を送り出すときに血管の壁に与える圧力のことです。この血圧が高ければ血管によけいな負担がかかり、その状態が続くと血管に大きなダメージを与えることになります。圧力に耐えられなくなった血管は、破れたり詰まったりして命に関わる病気につながるため、注意が必要です。



収縮期（最高）血圧は、心臓が血液を送り出して縮まったときの圧力のこと。イラストのように動脈を押し広げながら、血液が流れていきます。

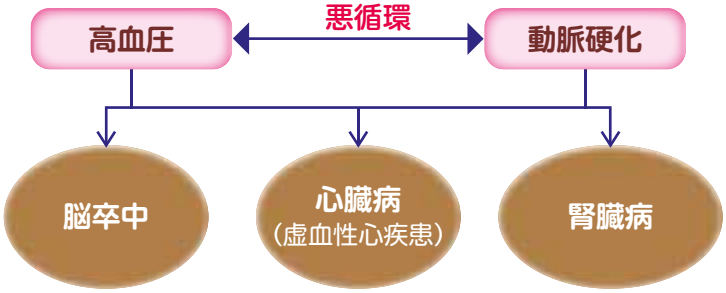
高血圧が引き起こす恐ろしい病気とは

高血圧の状態が続くと、心臓や血管に負担がかかるため、さまざまな病気の引き金となります。高血圧が引き起こす三大病は脳卒中、心臓病、腎臓病です。



別名は「サイレント・キラー（沈黙の殺人者）」

高血圧は自覚症状がほとんどないまま進行するため、『サイレント・キラー』とも呼ばれています。圧力で負担がかかると血管壁が傷つき、そこにコレステロールが付着して、血管が硬く・もろくなります。これが動脈硬化です。動脈硬化はさらに高血圧を悪化させるという悪循環を招き、脳卒中、心臓病、腎臓病といった重大な病気へ進行してしまうのです。



高血圧の診断基準

単位：mmHg

家庭血圧※1 収縮期（最高）/拡張期（最低）		診断	診察室血圧 収縮期（最高）/拡張期（最低）	
135以上 かつ/または 85以上		高血圧	140以上 かつ/または 90以上※2	
正常高値	125～134 かつ/または 80～84	正常域血圧	正常高値	130～139 かつ/または 85～89
正常	125未満かつ80未満		正常	120～129 かつ/または 80～84
			至適	120未満かつ80未満

※1 朝・夜の家庭血圧平均値のいずれか、または両方で診断します。どちらかでも高血圧に該当している場合は、医療機関を受診してください。
※2 診察室血圧の高血圧は、下記のように分類されます。
Ⅰ度：140～159かつ／または90～99、Ⅱ度：160～179かつ／または100～109、Ⅲ度：180以上かつ／または110以上、（孤立性）収縮期高血圧：140以上かつ90未満

●家庭で血圧測定を！

診察室血圧（医療機関での測定値）よりも家庭血圧の方が信頼性が高いため、高血圧の診断では家庭血圧が優先されます。

家庭血圧の測り方は日本高血圧学会ホームページで確認しましょう。

資料：『高血圧治療ガイドライン2014』／監修：島本和明

なぜ血圧が高い状態が続いてしまうのでしょうか？

高血圧の90%以上は、両親からの遺伝や加齢に生活習慣などが重なって起こるといわれています。遺伝や加齢という原因をなくすことはできませんが、生活習慣、特に食生活を改善することで血圧をコントロールすることができます。

高血圧の人がつい続けがちな生活習慣とは？

高血圧になる原因の一つに、食塩のとり過ぎがあります。うどんやラーメンなどの汁を飲み干す、インスタント食品やスナック菓子などをよく食べる、味見もせずにしょうゆやソースを料理にかけて食べる、といった食習慣は、食塩のとり過ぎにつながります。その他にも、運動不足や喫煙、過度な飲酒やストレスは高血圧の要因になります。

- 濃い味付けのものをよくとる
- あまり体を動かしていない
- イライラしやすい
- たばこを吸っている
- 外食が多い

まずは減塩！高血圧の人は1日6g未満に

現在、日本人の平均塩分摂取量は1日10g前後。厚生労働省は1日の塩分摂取量の目標を男性で8g未満、女性は7g未満としています。

塩分を減らすために

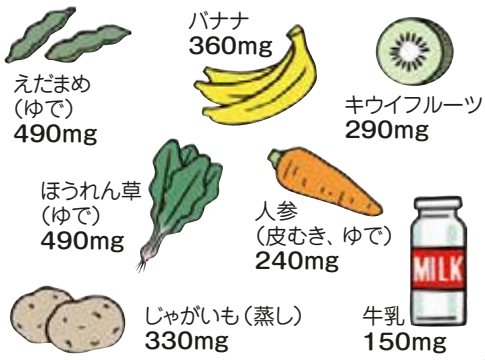
高血圧予防のためには、減塩を続けることです。日頃、自分が摂取している塩分量を知る目安として、栄養成分表などに記されているナトリウムの含有量から計算してみましょう。また、ナトリウムを排泄する作用がある栄養素、カリウムは血圧上昇を防ぐ味方です。積極的にとりましょう。

ナトリウムを食塩に換算する場合

（1,000mg以上になるとg表示になることもあります）

ナトリウム（mg）×2.5÷1,000＝塩分量（g）

カリウムの多い食品例（100g中）



『日本食品標準成分表2015年版（七訂）』より

生活習慣病マメ知識

「白衣高血圧」と「仮面（逆白衣）高血圧」の診断値

家庭では正常値でも、医療機関の測定（診察室血圧）だと血圧が高くなる人がいます。これは「白衣高血圧」といい、医療機関にいる緊張感などから、一時的に血圧値が高くなってしまうのが原因です。これと逆なのが「仮面高血圧」。医療機関ではふだんの血圧値より低くなり正常値を示すため、異常が見つかりにくい隠れ高血圧の症状です。血圧は医療機関での血圧値だけではなく、家庭での血圧測定（家庭血圧）も含めて判断することが大切です。

白衣高血圧

診察室血圧	140/90mmHg以上
家庭血圧	135/85mmHg未満

仮面高血圧

診察室血圧	140/90mmHg未満
家庭血圧	135/85mmHg以上

記事提供：（株）社会保険出版社