

高血圧について知ろう

高血圧とは？

まず、血圧とは

「血管の壁にかかる圧力」のことを言います。

血圧の高さは

- 血液の量が増える
- 血管が収縮する ことで上がります。

また、血管の弾力性や血液の粘度によっても変化します。



高血圧とはこの血圧が常に高い状態を言います。

高血圧自体は自覚症状がないにも関わらず、脳や心臓、腎臓に大きな影響を及ぼす危険な病気です。

血圧が高いと血管に負担がかかり

脳卒中

- 脳梗塞
- 脳出血

認知症

心疾患

- 狭心症
- 心筋梗塞

慢性腎臓病

- 透析

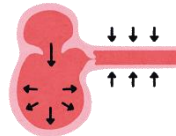
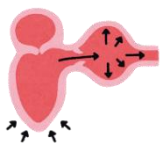
このような病気になるリスクが高まります。

ギモン
コーナー

血圧の「上」と「下」って何だろう？

血圧の「上」「下」という言い方をすることはありますか？

「上」は収縮期血圧、「下」は拡張期血圧のことです



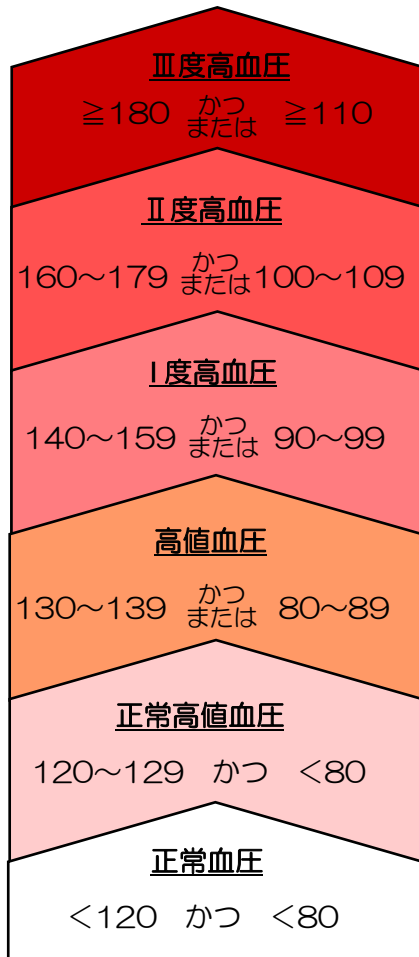
収縮期血圧(上の血圧)は心臓が縮んで血液が血管に流れ強い圧力がかかっているときの血圧

拡張期血圧(下の血圧)は心臓が広がっているときの血圧

のことを言います。

高血圧の基準って？

日本高血圧学会の診断基準では、以下の図のような分類になっており、
病院などで測る診察室血圧が140/90mmHGを超える、
または家で測る家庭血圧が135/85mmHGを超えると高血圧と診断されます。



診察室高血圧の分類

診察室血圧が

収縮期血圧 (上の血圧) 140mmHG 以上
または
拡張期血圧 (下の血圧) 90mmHG 以上

家庭血圧が

収縮期血圧 (上の血圧) 135mmHG 以上
または
拡張期血圧 (下の血圧) 85mmHG 以上



どうしたらいいの？

生活習慣を正すことは、高血圧の予防から降圧薬を飲んでいる方まで効果的です。

日本高血圧学会では生活習慣の6つの改善ポイントを提示しています。

減塩

1日6g未満を
目指しましょう

食べ物

野菜・果物を積極的に食べましょう
脂肪を多く含む食品は避け、
青魚や乳製品を食べましょう

体重

BMIを25未満に維持しましょう

BMI：

$\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$

運動

ウォーキングなどの有酸素運動
を毎日30分、または1週間に
180分以上行いましょう

節酒

エタノールとして1日男性
20~30ml、女性10~20ml
を超えないようにしましょう

禁煙

たばこはやめましょう

中でも食塩の摂取量が多い日本人には、減塩は効果的です。

次回は高血圧予防・改善に向けた食事を一緒に考えてみましょう。

お困りのことがありましたら、いつでもお気軽にご相談ください。

南本通調剤薬局所属 管理栄養士
栗岡 美紅



本通調剤薬局グループホームページでは管理栄養士による
健康サポートレッスンを定期的に更新しております。
疾患別レシピも掲載していますのでぜひご覧ください！



<参考資料>

厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト「e-ヘルスネット」

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/metabolic/m-05-003.html>

日本高血圧学会 高血圧治療ガイドライン 2019