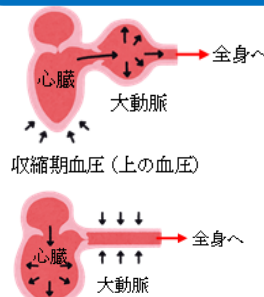


高血圧について ~毎日の小さな積み重ねで降血圧へ~

高血圧は自覚症状が現れにくく、放置すると動脈硬化を招き、さらには心疾患や脳卒中など命の危険につながることもあります。高血圧には、「サイレントキラー（静かなる殺し屋）」という異名もあります。世界保健機関（WHO）によれば今、世界の25歳以上の3人に1人は高血圧とされています。ご自分の血圧の数値を把握して、高血圧の予防に役立てていきましょう。

①血圧のしくみ

血圧は、心臓から全身に送り出された血液が血管の壁を押すときの圧力のことで、心臓が縮んだり広がったりすることで発生します。血圧の値は心臓から押し出される血液量（心拍出量）と、血管が収縮して血流が妨げられる血管抵抗、血管の弾力によって決まります。



- **最大血圧**は、心臓が縮み、短い時間で強い圧力がかかっているときの値で、**収縮期血圧**、**上の血圧**とも呼ばれています。このとき、大動脈もふくらみ血液がたまりやすくなります。
- **最小血圧**は、心臓が広がっているときの値なので**拡張期血圧**、**下の血圧**とも呼ばれています。このとき、心臓から血液は押し出されませんが、ふくらんでいた大動脈が元に戻り、心臓が休んでいる間もゆっくりと血液を先に送り続けますので、血圧は低めになります。
- 高齢になると大動脈が硬くなるので、収縮時の大動脈のふくらみが少なくなります。そのため、上の血圧は上がりやすく、下の血圧はむしろ低下して、（孤立性）収縮期高血圧になる可能性が高まります。

収縮期血圧（上の血圧）140mm Hg 未満

収縮期血圧、拡張期血圧のどちらかが基準を上回っている状態が高血圧です。

拡張期血圧（下の血圧）90mm Hg 未満

②どんな病気？

高血圧は生活習慣病のひとつです。血圧が高くても通常、特徴のある症状は現れません。症状が現れないにもかかわらず、からだの中では知らず知らずのうちに、高血圧の悪影響がじわりじわりと広がっていきます。

死の四重奏

- 肥満
- 高血圧
- 糖尿病
- 脂質異常症

動脈硬化

- 心筋梗塞
- 狭心症
- 脳梗塞
- 認知症など

正常な血管

動脈硬化が起こると...

動脈硬化が起こると、血管の壁にコレステロール等のかたまりがくっつき、血液の通り道を狭くしてつまらせたり、血管をもちくして破れやすくしたりします。

③こんな人も！ 白衣高血圧

病院で測ると高血圧なのに、家庭では正常血圧というタイプです。一部の人はいずれ高血圧に移行するので、定期的に医療機関や家庭で血圧を測ることをおすすめします。



④自宅や会社での血圧測定のスズメ

健診結果1回で判断するのではなく、毎日、自宅や会社でも測ってみましょう。

血圧自己測定に関して

- 朝晩1回ずつ決まった時間に測定（できれば、職場でも1回）
 - 記録につける（ノートなどに。携帯のアプリに入力し、管理できるものもあります。）
 - 正しい姿勢で測る
- 一番大事なのは、続けて測定することです！

⑤高血圧の予防と治療 ~原因別の対処法~

本態性高血圧は、減塩、運動、肥満改善などの生活習慣を修正する治療法が基本になります。はじめに薬を使わない治療で血圧のコントロールを試み、改善しなかった場合には薬による治療を開始します。血圧がかなり高い人や心血管病の危険性が高い人、糖尿病、脳卒中、心臓病や腎臓病がある人は、すぐに薬による治療を開始する場合があります。二次性高血圧は、高血圧の原因となる病気の治療が基本となります。

- ・本態性高血圧：高血圧の大半で、生活習慣や遺伝因子により発症するもの。
- ・二次性高血圧：腎疾患や内分泌疾患など、はっきりとした原因疾患あり、それが元で発症する高血圧。

この機会に見直してみましょう。

“考” 血圧

生活習慣との関わりが深い高血圧。今の生活習慣が原因で、一步一步、高血圧への道を進んでいるかもしれません。そのリスクを確認してみましょう。当てはまる生活習慣があるでしょうか。

原因① 塩分摂りすぎ!?

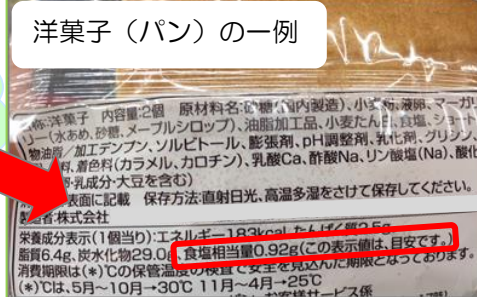


豆知識

栄養成分表示で食塩相当量が確認できます。確認してみましょう！

塩分を摂りすぎると血液中のナトリウム濃度が上がり、これを薄めるために体内をめぐる血液量が増えます。血液量が増えれば増えるほど、血管の壁には強い力がかかってしまい、血圧が上昇します。また、塩分の摂り過ぎは、血管を収縮させるホルモンの反応を高めることでも、血圧を高くします。

塩分の目安
男性 8.0g/日未満
女性 7.0g/日未満
「日本人の食事摂取基準 2015年版」



原因② 脂肪ためすぎ!?

太り気味の場合は減量が大切です。BMIが25以上の人、とくに内臓脂肪型肥満ではナトリウムの排出を妨げる、全身に血液をめぐるせよと交感神経が緊張し、心拍数が上がって血圧が上昇します。体重を適正にすると、血圧も正常に近付いてきます。そのうえ、糖尿病や脂質異常症（高脂血症）などの改善効果も得られます。これらの病気はすべて血管の障害を促す原因ですので、減量の効果は血圧改善だけにとどまらず、とても効率の良い治療法だと言えます。

脱・高血圧 食事編

減塩



- 塩分を控えめにしましょう。（どの食品から多く塩分を摂取しているのか把握して、それらを摂る回数を徐々に減らしてみましょう。）
- 食事のバランスを見直しましょう。魚、野菜、果物を増やし、脂肪の多い肉、砂糖、乳製品を減らしましょう。
- 適正体重の維持を目指しましょう！まずは、BMI25未満を目標にしましょう。★BMI＝(体重kg÷身長m)÷身長m)

原因③ 運動しなさすぎ!?

減塩や減量と同時にからだを動かす習慣を身に付けることもおススメします。からだを動かすことは、体重管理のうえでも必要ですが、それとともに血行を良くして血圧を下げる効果があります。

脱・高血圧 運動編



- 有酸素運動（ウォーキング、水中歩行など）やストレッチ、筋トレなど「ややきつい」程度の運動の強さで、1日30分程度を目標に継続しましょう。

原因④ ストレスためすぎ!?

ストレスや睡眠不足は自律神経の働きに影響を与え、交感神経を興奮した状態にしてしまいます。するとナトリウムが腎臓から排出されにくくなり、高血圧となるのです。深呼吸は血圧を下げるための即効性のある方法なので、ストレスを感じたら、深呼吸をしましょう。その他の原因に喫煙、アルコールの飲み過ぎがあります。

豆知識

★スペイン人の習慣として知られるシエスタ。（昼寝。スペイン・イタリアなどラテン系の国の風習をいう。）くうたらないイメージがありますが、昼寝をする人は昼寝をしない人と比べて、高血圧の合併症・冠動脈疾患による死亡率が37%も低いそうです。仕事に追われ、ゆっくり休む暇もないかもしれませんが、たまには数分でも、昼寝をしてみたいかたがでしょう。



脱・高血圧 規則正しい生活編

- 禁煙をしましょう！
- お酒は適量にしましょう！週2回、休肝日を作りましょう。
- 休養・睡眠を取りましょう。
- 自分に合ったストレス発散の方法を見つけましょう。



血圧を下げるために、食事をはじめ生活全般にわたって修正することが重要です。これまでの習慣を変更するのはなかなか大変ですが、自分のペースで自分に合った方法で、無理せず見直していくとよいでしょう。