

健康管理室だより 2021 4月号

高血圧について

令和3年4月21日
ポルテックスセイゲン
健康管理室 佐藤

血圧測定は、健診では必ず実施しますし、家で自己測定している方もいると思います。
この機会に数値を確認し、高血圧の方は生活習慣を改善していきましょう。

高血圧と診断される値

診察室で測定する血圧（診察室血圧） **上の血圧が140・下の血圧が90以上**

家で測定する血圧（家庭内血圧） **上の血圧が135・下の血圧が85以上**

日本人の3人に1人は高血圧と言われており、高血圧は通院者数の最も多い疾患です。
しかし放置していると、脳疾患や心疾患・腎臓病など様々な病気を引き起こします。

★ 血圧ってなに??

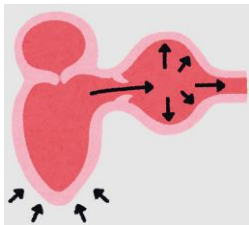
→心臓が血液を全身に送り出す時に血管を押し出す力です。

高血圧は、自覚症状がないまま進行します。

上の血圧

【収縮期血圧】

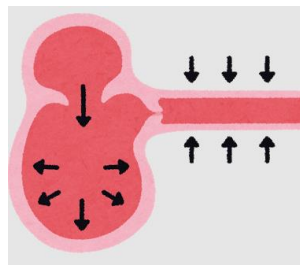
心臓が収縮し、血液を送り出すときの血管にかかる圧



下の血圧

【拡張期血圧】

心臓が広がったとき、血管にかかっている圧



- 若くしなやかな血管ではクッション性があり血圧は上がりにくくなります。
- 加齢などで固くなった血管は、弾力性がなく、血液がそのままぶつかるため血圧は高くなります。
- 加齢により高血圧の割合は増加。
20～30代では2～3割、
40～70代では男性6割・女性4割、
75歳以上では、男女ともに7割程度の方が高血圧。

(H26・厚生労働省「国民健康・栄養調査報告」より)

血圧が高くなる原因

上記血管の老化に加え、自律神経・ホルモンの乱れなどの様々な原因があります。

また、これらを引き起こす要因として、生活習慣の乱れや遺伝的要因が関わっています。

環境要因【生活習慣】

- 肥満（食べ過ぎ・飲みすぎ）
- 運動不足 ●塩分の摂りすぎ
- ストレス ●飲酒
- 喫煙 ●寝不足 ●疲労

遺伝的要因

→生まれつきの体質

- 心臓の負担増加
- 血管が傷つく
- 動脈硬化

血管の老化

高血圧

自律神経の乱れ

ホルモンの乱れ

悪循環

血圧 Q&A

肥満者は正常体重者に比べ
高血圧発症率が2~3倍

Q1 肥満で、なぜ血圧が上がるの？

A. 肥満の方は、食べる量が過剰になっており、塩分も摂りすぎている事が多くなります。また、内臓脂肪が蓄積すると、**悪玉アディポサイトカイン**が増加し、**善玉は減少**。これが**動脈硬化を促進**させ、高血圧や糖尿病、脂質異常症などを引き起こします。

善玉アディポサイトカインのアディポネクチンは「**やせホルモン**」と呼ばれています。脂肪燃焼や・動脈硬化の予防、生活習慣病を改善する効果があります。増やすには大豆や青魚の摂取が有効。一番は、内臓脂肪をため込まない事です。

血圧の管理方法



① **塩分を取りすぎない**。高血圧の予防には、**減塩第一**です。

高血圧の人は **1日6g以下**が目安。

高血圧でない方も、1日男性が7.5g、女性が6.5g未満。(厚生労働省基準)

- 調味料は減塩のものを。
- 佃煮や漬物・加工食品は塩分多めなので摂りすぎない。
- レモンや香辛料、だしを活用。
- ラーメンなどの汁物は全て飲まない



1粒塩分
1~2g



薄口醤油小さじ1
= 塩分1g
減塩しょうゆ小さじ2
= 塩分1g



カップ麺等

1個で塩分5~6g

② **肥満の場合は減量を行う**。

③ 血圧に興味をもち、**起床時・就寝前の朝晩2回血圧測定**する。

忙しいければ1回、起床時血圧だけでもOK。












特に、朝高くなる早朝高血圧の方は、脳卒中や心筋梗塞の発症率が高くなるので注意。

④ バランスの良い食事を中心に、**血圧を下げる食品を意識的に食べる**

血圧に良い、**血液サラサラ効果のある食事**→オサカナスキヤネ

(栗原クリニック東京・日本橋院長の栗原毅医師によって提唱)

血液サラサラで肌ツヤもアップ・抜け毛減少。腎・肝機能もアップ

オ：お茶	 緑茶 ：カテキンの抗酸化作用・血管の老化防止 麦茶 ：血液の流れアップ
サ：魚	 サバ・イワシ・あじ等 青魚 ：DHAやEPAによるコレステロール・中性脂肪↓ 鮭 ：アスタキサンチンによる抗酸化作用 
カ：海藻	 昆布・わかめ・もずく ：ミネラルや食物繊維豊富。中性脂肪の排出・血糖値上昇を抑制。
ナ：納豆	 ナットウキナーゼで、血栓を溶かして血液サラサラ。
ス：酢	 クエン酸が赤血球を柔らかくする。 黒酢 がおすすめ。美容や疲労回復にも。 
キ：きのこ	 免疫機能活性化・コレステロールや血糖値を下げる。 
ヤ：野菜	 ビタミンやカリウム・食物繊維豊富。1日350g以上を目安に。
ネ：ネギ	 長ネギ・玉ネギ・ニンニク ：アリシンが血栓予防。活性酸素抑制。

⑤ **ストレスをため込まずに、十分な睡眠や休養・禁煙**を心掛けましょう。

⑥ 改善しない場合や高血圧が続く場合は、**放置せず**に病院受診・医師に相談しましょう。