

高血圧

血圧とは

心臓から送り出される血液が全身へ流れていく際、動脈の内側にかかる圧力のことです。血圧は心臓に近い血管ほど高く、手足などの末梢血管に行くほど低くなります。

高血圧をこのまま放っておくと・・・

日本では成人の3人に1人、高齢者の3人に2人が高血圧と診断されています。高血圧状態が続くと血管はいつも張りつめた状態におかれ、次第に厚く、硬くなってしまいます。これが、高血圧による動脈硬化です。動脈硬化は脳梗塞、心筋梗塞などの原因になるばかりでなく、腎臓の血管も傷んで腎機能の低下を招きます。



脳の血管が詰まる
脳梗塞や脳の血管
が破れる脳出血が
おこり脳に血液が
届かなくなる



動脈硬化が進行す
ると心臓の血管が
詰まり心筋梗塞や
狭心症、不整脈
などがおこる

<家庭血圧基準値>

135 / 85 mmHg未満

(日本高血圧学会：高血圧治療ガイドライン2019より)

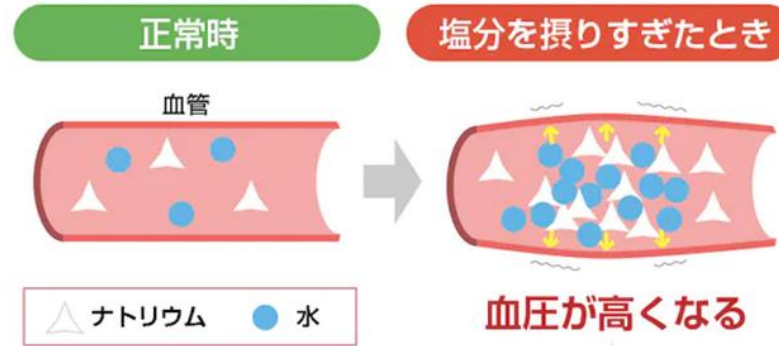
～家庭血圧自己測定でどちらか1つでも基準値を常時超える場合は病院を受診しましょう～

高血圧の予防には

高血圧の予防には、「**減塩**」「**体重管理**」が有効です。なかでも、毎日の食事の塩分を制限することが重要です。食塩の摂取量を減らし、血圧が**2mmHg**下がれば、国内での心臓疾患による死亡を2万人減らすことができるとわれています。

<塩分の摂りすぎが高血圧になると考えられる理由>

- ①必要以上に塩分を摂取→血液中の水分が増える
- ②体内に循環する血液量が増える
- ③血管の壁にかかる圧力が強くなり、血圧が高くなる



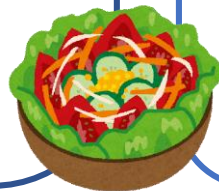
～食事のポイント～

<野菜・海藻類を積極的に摂ろう>

野菜や海藻類に多く含まれるカリウムは体内の余分な塩分を外に排出させる働きがあります。

食物繊維には、腸内でコレステロールやナトリウムが吸収されるのを防ぐ働きがあります。

- ◎カリウムが多く含まれる食べ物◎
ほうれん草、トマト、じゃがいも等
- ◎食物繊維が多く含まれる食べ物◎
ごぼう、ブロッコリー、ひじき等



<うまみ・酸味を生かそう>

だしのうまみやお酢やレモンなどを使って酸味を効かせると調味料が少なくても満足感が高まり、塩分を減らしても、もの足りなさが感じにくくなります。



<外食時の工夫>

- ・ラーメンの汁はできるだけ残す
- ・つけ麺を選ぶ
- ・弁当やお惣菜についてくるソースやたれはかけないようにする
- ・単品もの（丼物やスパゲッティ等）はご飯や麺に汁の塩分が染みてしまうので、なるべく控える

