

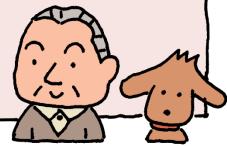
気をつけよう！

血圧と生活習慣



1

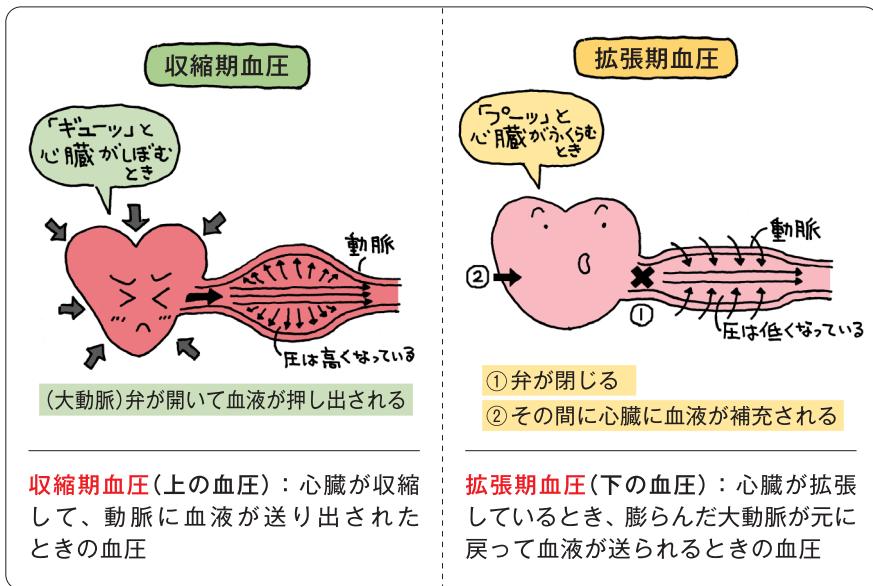
高血圧について



■ 血圧とは？

心臓から送り出された血液が、血管の壁に与える圧力を血圧といいます。

血圧は上と下で表されます。



■ 高血圧(症)とは？

血液が血管の中を流れるときに、血管の壁に正常よりも強い圧力がかかり、それが持続する状態です。自覚症状はほとんどありません。

ただし重症の高血圧になると動悸、胸痛、呼吸困難、むくみ、手足のしびれなどを感じることがあります。その場合は早急な対応が必要です。



■ 血圧値について

診察室血圧で収縮期血圧が**140mmHg**または拡張期血圧が**90mmHg**以上の場合は、高血圧とされています。しかし、血圧は日常生活のさまざまな要因で変動します。そのため確実な診断には家庭血圧測定が重要です。家庭血圧は、朝・晩1日2回、5~7日の平均で**135/85mmHg**以上で高血圧です。何度か測定して、自分の血圧を知ることが必要です。

◎ 成人における血圧値の分類(mmHg)

分類	家庭血圧		診察室血圧	
	収縮期血圧 ▼	拡張期血圧 ▼	収縮期血圧 ▼	拡張期血圧 ▼
正常血圧	115未満 かつ	75未満	120未満 かつ	80未満
正常高値血圧	115~124 かつ	75未満	120~129 かつ	80未満
高値血圧	125~134 かつ または	75~84	130~139 かつ または	80~89
I度高血圧	135~144 かつ または	85~89	140~159 かつ または	90~99
II度高血圧	145~159 かつ または	90~99	160~179 かつ または	100~109
III度高血圧	160以上 かつ または	100以上	180以上 かつ または	110以上
(孤立性)収縮期高血圧	135以上 かつ	85未満	140以上 かつ	90未満

高血圧治療ガイドライン2019を特定非営利活動法人日本高血圧協会が一部改変

■ 高血圧の原因は？

高血圧の人の約90%は**本態性高血圧**で、生活習慣、特に食塩の過剰摂取が関係して起こります。他に遺伝的な体质も関連します。

また原因疾患が別にあって、その症状の一部としてあらわれる特別な高血圧を**二次性高血圧**といい、腎臓病、ホルモンの異常などによって引き起こされます。その場合は原因となっている病気の治療が別に必要です。

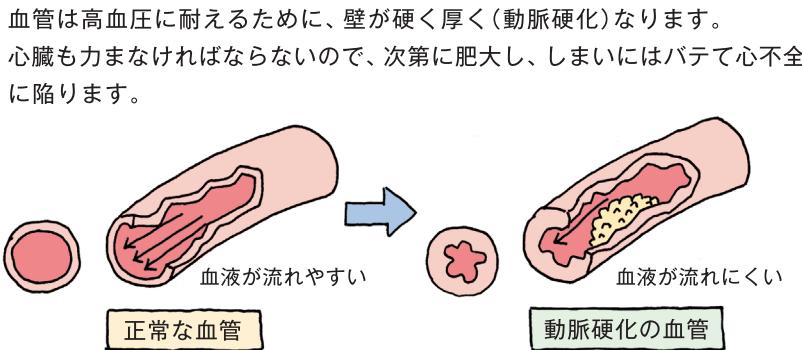
二次性高血圧



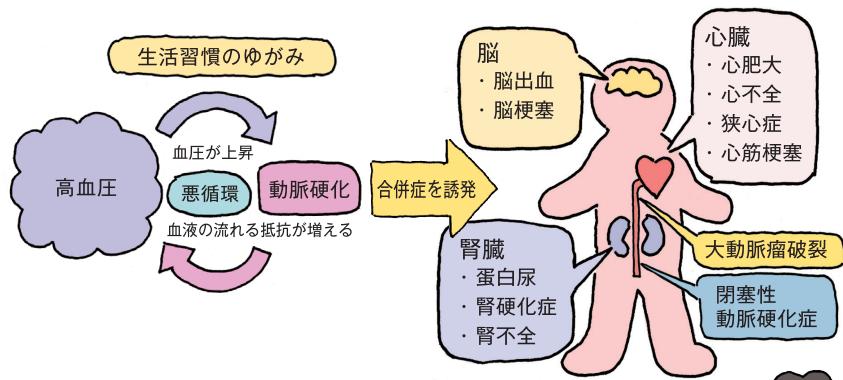
本態性高血圧

■ 高血圧を放っておくとどうなるの？

高血圧が続くと血管が硬く狭くなり、特に脳、心臓、腎臓などが致命傷に陥りやすくなります。



高血圧と動脈硬化は互いに影響し合い、高血圧→動脈硬化→高血圧といった悪循環を起こします。動脈硬化は全身に起こりますが、危険なのはある日突然、終点、すなわち脳卒中や心臓病など、生死にかかわる危険な事態を招くことです。高血圧の怖さは、それまでうっかり軽視しがちなことがあります。



高血圧はこのように症状がないまま進行し、命を脅かすことから、「サイレントキラー(沈黙の殺し屋)」と呼ばれています。



2

高血圧治療の目的



■ 高血圧を治療する目的は？

高血圧によって引き起こされる心臓病や脳卒中などの病気(合併症)を、血圧を下げることによって未然に防ぐことが目的です。

正常な血圧値を維持して、合併症を起こさないためには、治療を継続することが重要です。高血圧以外に合併症を起こしやすい要因(下図参照)が重なると危険がさらに高まるので、いっそう厳重に降圧する必要があります。



■ 降圧の目標値は？

年齢や合併症などによって降圧目標値が設定されます。あなたの目標値を医師に確認してみましょう。

◎ 降圧目標(mmHg)

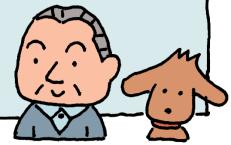
75歳未満	診察室血圧 130/80未満(家庭血圧 125/75未満) ※ただし、以下では診察室血圧 140/90未満(家庭血圧 135/85未満) (1)脳血管障害患者(両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞あり、または未評価) (2)CKD患者(蛋白尿陰性)*1
75歳以上*2	診察室血圧 140/90未満(家庭血圧 135/85未満) ※ただし、以下では診察室血圧 130/80未満(家庭血圧 125/75未満) (1)脳血管障害患者(両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞なし) (2)冠動脈疾患患者 (3)CKD患者(蛋白尿陽性)*1 (4)糖尿病患者 (5)抗血栓薬服用中

*1 隨時尿で0.15g/gCr以上を蛋白尿陽性とする。

*2 併存疾患などによって一般に降圧目標が130/80mmHg未満とされる場合、75歳以上でも忍容性があれば個別に判断して130/80mmHg未満を目指す。

3

高血圧の改善と予防



高血圧の原因には日々の生活習慣が大きく影響しています。

高血圧治療の基本は、①に減塩、②に運動、③にくすりです。

食事療法

食事療法の中で最も重要なポイントは減塩です。その他、野菜や果物など食物繊維やカリウムを積極的に摂取し、カロリーを少なめにすることも大切です。

● 野菜や果物をたくさん食べ、脂肪が多い食事は控えましょう。

野菜や果物には塩分を体から排出する「カリウム」という成分が含まれていて、血圧の上昇を防ぐ働きがあります。ただし、果物の食べ過ぎはカロリーの増加につながるので、適量を心がけましょう。

また、カロリーを抑えるために脂肪の摂取は控えたいものです。

肉や乳製品の脂肪は血液中の悪玉コレステロールを増やすため、動脈硬化を進めやすくなります。しかし、魚の油には動脈硬化を予防する作用があるので、バランスよく適量を摂取することが大事です。



● 塩分を控えましょう。

高血圧の原因はゆがんだ生活習慣、特に食塩の過剰摂取にあります。食塩は血液の水力サを増やし、また血管壁を硬くして血圧を上昇させます。

食品	塩分量	食品	塩分量
こいくちしょうゆ 大さじ1杯(18g)	2.6g	昆布の佃煮 大さじ2杯(30g)	2.2g
みそ 大さじ1杯(18g)	2.2g	ロースハム薄切り 3枚(30g)	0.8g
トマトケチャップ 大さじ1杯(20g)	0.7g	かまぼこ 1/4本(50g)	1.3g
食パン 1枚(60g)	0.8g	たらこ 中1腹分(80g)	3.7g
即席ラーメン 1袋(100g)	5.6g	梅干し 1個(12g)	2.7g

文部科学省 日本食品標準成分表2015(七訂)より出典



減塩のポイント

一般に、1日の食塩摂取量を6g未満にすることが推奨されています。現在、日本人の平均食塩摂取量は10gを超えており、患者さんの多くは減塩の必要があります。しかし急に減塩をすると、食事が味気ないものになり、ストレスがたまつたりして長続きしません。コツは味付けを工夫して、徐々に薄味に慣れ、ゆっくり目標値を目指すことです。

塩分をとりすぎない工夫

- めん類のスープは飲まずに残し、
しょうゆやソースはかけずにちょっとつけて食べましょう。
- 加工食品やインスタント食品、スナック菓子は控え、
外食も控えましょう。
- 市販のだしやスープの素を使わず、
手作りして塩分を抑えましょう。



味付けの工夫

- 塩のかわりに酸味やだしを効かせたり、
香辛料で料理にスパイスをプラスしましょう。
- 適度にごま油やオリーブ油を利用して風味をだしたり、
ごまなどの香ばしさを生かしましょう。
- しょうがなどで香り付けし、
味付けに変化をつけましょう。



1日の食塩摂取量を**6g未満**にしましょう。

運動療法

適切な運動は血圧を下げるだけではなく、肥満の解消を助け、血中の悪玉コレステロールや中性脂肪を減らし、善玉コレステロールを増やします。瞬間に強い力を入れて行う無酸素運動(腕立て、懸垂など)は、血圧を急上昇させるので好ましくありません。症状や運動の種類によって運動療法が適さない場合があります。運動を始めるときは必ず医師に相談しましょう。

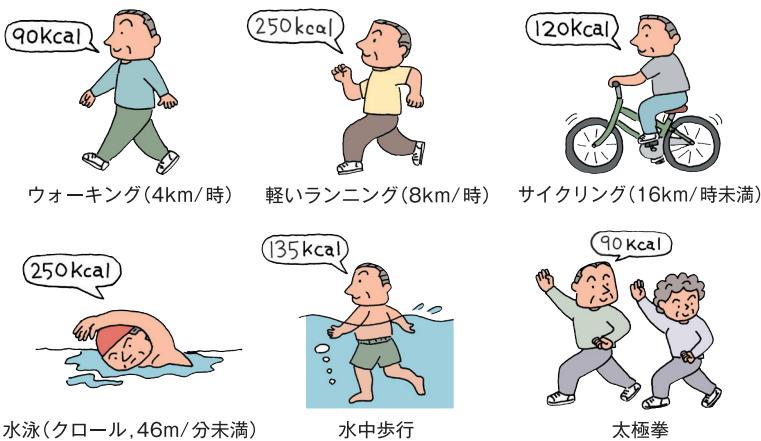
高血圧に効果的な運動

高血圧の予防や改善に効果的な運動は、運動時に酸素をたくさん取り込むニコニコペースの**有酸素運動**です。息がはずむ程度で、1分間脈拍数=138—(年齢÷2)がニコニコペースです。

1日30分以上、できるだけ毎日行なうことが理想的です。

しかし、毎日続けることはなかなか難しいので、2日に1回でも継続的に行なうことが大切です。

30分間運動を行った場合の消費エネルギー(体重60kgの場合)



ポイント 日常生活でも意識して体を動かしましょう。

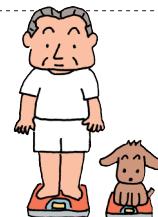
通勤や買い物時の乗り物では1つ手前の駅で降りて歩いていたり、階段を使うなど、日常的に体を動かす習慣を身につけましょう。

その他日常生活での注意点

高血圧を引き起こす原因是主に「ゆがんだ生活習慣」にあります。これまで述べた食事療法・運動療法の他に、高血圧の予防と改善のために下記のようなライフスタイルを見直しましょう。

1 体重コントロール

肥満は高血圧だけでなく、糖尿病や高脂血症、ひいてはメタボリック症候群につながります。適正な体重を維持することが重要です。



2 節酒

過度の飲酒は血圧を上昇させ、また脳卒中も多発させます。男性の場合、ビールなら中びん1本、日本酒なら1合以下にしましょう。女性はその約半量を目安にしましょう。



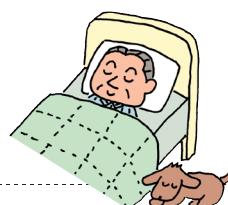
3 ストレス解消

ストレスを感じると血圧は一時的に上昇し、毎日続くと本物の高血圧になります。高血圧を予防するためにも、運動などでストレスを解消しましょう。



4 十分な睡眠

睡眠をたっぷりとり、心と体を休めることで血圧は安定します。



5 禁煙

喫煙は血管を収縮させて血圧を上げ、動脈硬化を促進します。



心臓は1日に約10万回収縮し、血圧はその度に体の内外の影響を受けて時々刻々変化します。

血圧を安定させるために、日常生活の中でも工夫しましょう。

6 家庭血圧の測定

受診時の血圧測定だけではわかりにくい血圧の変動や治療効果を確認するために家庭での血圧測定は重要です。

朝起床時(排尿後、食事前)、晩(就寝前)に測り、医師の診察を受ける際に測定結果を報告しましょう。



7 排便

排便時にいきむと血圧が上昇します。

便秘に注意して規則正しい食生活を心がけましょう。



8 入浴

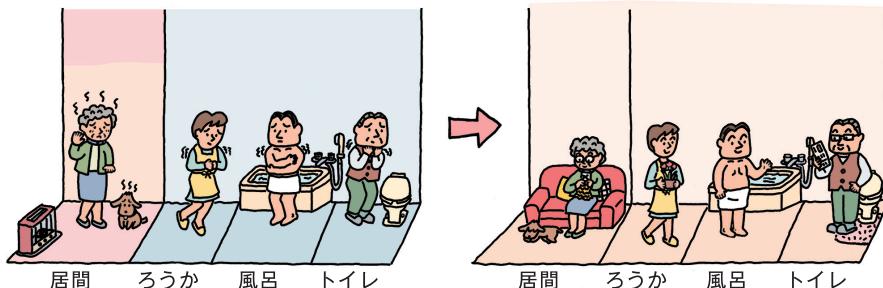
お湯の温度は38~42°Cで、5~10分を目安に入浴するようにしましょう。

お湯の温度が熱すぎると、血圧は上昇します。また、冷水浴は避けましょう。



9 気温の変化

寒い季節は血圧が上がりやすくなります。十分に保温して外出するようにしましょう。浴室の脱衣所やトイレなども暖かくしておき、室内の温度差を少なくしましょう。



薬物療法

高血圧の治療には①食事療法や②運動療法などの生活習慣の改善が重要です。しかし、それだけでは十分に下がらないことが多いので、あわせて③くすりで降圧しなければなりません。



▼ 降圧薬の種類

降圧薬には、血管を拡げたり、血管内を流れる血流量を調節することにより、血圧を下げる作用があります。

容量(血管)を拡げる降圧薬	Ca拮抗薬
	ARB(アンジオテンシンⅡブロッカー)
	ACE(アンジオテンシン変換酵素)阻害薬
	DRI(直接的レニン阻害薬)
	α 遮断薬
中身(血流量)を減らす降圧薬	利尿薬
	β 遮断薬
	MR(ミネラルコルチコイド受容体)拮抗薬
配合剤	異なる種類の薬を組み合わせて1つの薬にしたもので、薬の数を減らすことにより、服用の負担を減らし、飲み忘れを防ぐことができます。

治療中、不安なことやわからないことがあったら、医師、薬剤師に相談しましょう。



医療機関名

沢井製薬株式会社

2019年9月作成
D1@120 Y.H.