

高血圧を予防しよう

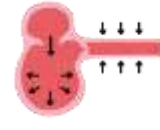


血圧とは、血管の中を血液が流れる際に血管の壁にかかる圧力のことで、この圧力が慢性的に一定の基準を超えた場合を高血圧といいます。心臓はポンプのように収縮と拡張をくり返し、血液を体中へと送っています。

収縮期血圧



拡張期血圧



心臓が収縮するとたくさんの血液が送り出され、血管の壁に大きな圧力がかかります。この時の血圧が収縮期血圧で、最高血圧ともいいます。

反対に心臓が拡張すると心臓からの血液が止まり、血液は末梢へと流れ出ていくため、血管にかかる圧力も低下します。この時の圧力が拡張期血圧で、最低血圧ともいいます。

成人における血圧値の分類

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

高血圧治療ガイドライン (日本高血圧学会)

高血圧が起こる原因として、塩分の摂り過ぎ、肥満やストレス、飲酒、喫煙、運動不足などがあげられます。その中でも予防に欠かせないのが**減塩**です。できることからやってみましょう。

*毎日の食事での**減塩**のポイント

- お漬物は控えめに
- 麺類の汁は残そう
- みそ汁は具たくさんに
- 酸味や香味を利用しよう
- 外食や加工食品は控えめに
- 野菜や果物を摂ろう
- 調味料は味を確かめてから
- 低塩の調味料を使おう



*外食メニューの**塩分**の例

- カレーライス→約760kcal 食塩相当量3.7g
- ラーメン→約470kcal 食塩相当量6.0g
- ざるそば→約430kcal 食塩相当量3.2g
- ハンバーガー→約500kcal 食塩相当量2.5g

※店舗によって味や量が違うので値に差ができますが、参考にしてみてください。