



目指せ健康な血管！

# 高血圧

## 対策

高血圧はいまや悩んでいる方が大変多い生活習慣病といわれています。様々な病気を予防する上で血圧は非常に重要です。高血圧への必要な知識を深めましょう。

ある日突然、重篤な病気を引き起こす

### 高血圧



高血圧とは生活習慣の乱れやストレスなどによって血管に強い圧力がかかり、上の血圧(収縮期血圧)が140 mmHg以上、または下の血圧(拡張期血圧)が90 mmHg以上、またはこれら両方だと高血圧と診断されます。

血圧が高い状態が続くと、動脈硬化という血管の老化を促進します。かたくもろくなった血管は破れたり詰まったりしやすくなります。その結果、心臓病や脳卒中、腎臓病といった合併症を引き起こす原因となります。高血圧は痛みなどの自覚症状はまずありません。そのため発見も遅れがち。ある日突然、命を脅かす病気を引き起こすことから「サイレントキラー(沈黙の殺し屋)」といわれています。

血圧値の分類 (成人血圧 単位:mm Hg)

分類	診察室血圧		家庭血圧	
	収縮期血圧	拡張期血圧	収縮期血圧	拡張期血圧
正常血圧	120未満	かつ 80未満	115未満	かつ 75未満
正常高値血圧	120～129	かつ 80未満	115～124	かつ 75未満
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以上	かつ/または 110以上	160以上	かつ/または 100以上
(孤立性)収縮期高血圧	140以上	かつ 90未満	135以上	かつ 85未満

高めの血圧 要注意！

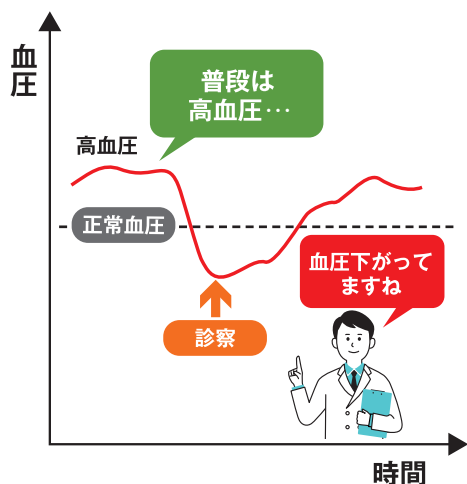
高血圧

見逃すと危ない！

## 仮面高血圧



健康診断や診察の時は正常なのに家庭や職場での血圧が高い人を「仮面高血圧」と呼びます。喫煙者、精神的ストレスが高い人、アルコール多飲者は仮面高血圧になりやすいといわれています。血圧は24時間わたって良好であることが望まれます。診察室血圧が正常でも、早朝などそれ以外の時間帯で血圧が高い場合は、あらゆる時間帯で正常血圧となるよう取り組む必要があります。



## 降圧目標

ここまで下げよう！

高血圧を予防する最大の目的は心筋梗塞や脳卒中など、脳や心臓の血管の病気を未然に防ぐこと。心筋梗塞などによって死亡する危険度は、血圧が高くなるほど大きくなるといわれています。より確実に命を守るために、血圧を下げるときに目標とする値が2019年、厳格になりました。75歳未満の成人の場合は「130mmHg未満／80mmHg未満」が目標値。75歳以上の場合は「140mmHg／90mmHg未満」が目標値です。高齢者を対象とした研究成果を総合的に分析した結果、75歳未満より75歳以上の方が少しゆるく設定されています。合併症や体力の個人差のために、一律に降圧目標が決定できない場合もあります。医師と相談しながら、目標値を調整しましょう。

## New! 新しい降圧目標

### 診察室血圧の場合

- 75歳未満の場合  
130mmHg 未満 / 80mmHg 未満
- 75歳以上の場合  
140mmHg 未満 / 90mmHg 未満



### 家庭血圧の場合

診察室血圧より「5mmHg」低い値が設定される。高血圧の診断基準も同様に5mmHg低い「135mmHg以上 / 85mmHg以上」となる。

- 75歳未満の場合  
125mmHg 未満 / 75mmHg 未満
- 75歳以上の場合  
135mmHg 未満 / 85mmHg 未満



今日から始める！

# 高血圧対策

## マニュアル

### 1 血圧は「毎朝・夜、家庭で測る」を習慣に

家庭血圧を上手に用いることで、高血圧の状態を正確に把握することが出来ます。家庭血圧は下記のように、朝と夜の1日2回、座位で測定します。血圧値はその平均を取りますが、測った血圧値はすべて記録しておきましょう。

また、朝・夜以外にも、職場やその他の活動で血圧が高くなる場合があります。仕事やストレスの多いときなども血圧を測ってください。ただし、測る時は測定条件を守りましょう。とくに、歩いたりした後ではすぐに血圧を測らず、座って1〜2分間の安静を保ってから測るようにしてください。

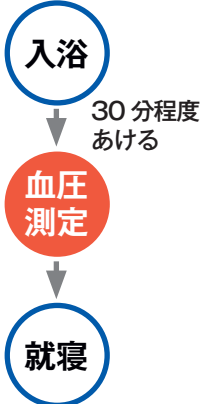


### 血圧を測るタイミング

夜

寝る前に測る。  
入浴直後や食事の直後は避ける。

(例)



朝

起床後1時間以内に、排尿を済ませてから測る。食事は測ったあとにする。

(例)



## 2 減塩食品を上手に使う

減塩は血圧を下げるだけでなく、脳卒中や心疾患、腎臓病と直接関係がある可能性もあります。とくに食塩摂取量の多い日本人では減塩による降圧効果が大きいと考えられます。高血圧の人は1日6g未満が目標です。いきなり厳しい減塩にすると体調を崩すこともあ

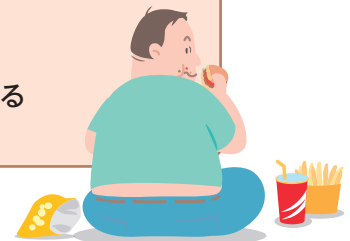
るので、少しずつ摂取量を落としましょう。香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用したり、低塩の調味料を使うなど工夫をしてみましょう。また加工品やお惣菜を買うときは「栄養成分表示」の食塩相当量をチェックしてみましょう。

## 3 肥満を防ぐ食生活を

肥満は高血圧だけでなく、多くの病気の原因に。個人差はありますが、3〜4kg減量すれば血圧低下が期待できるといわれています。ただし、急激に体重を落とすと、体調不良や達成後のリバウンドの原因になりますので、時間をかけて減量することが大切です。

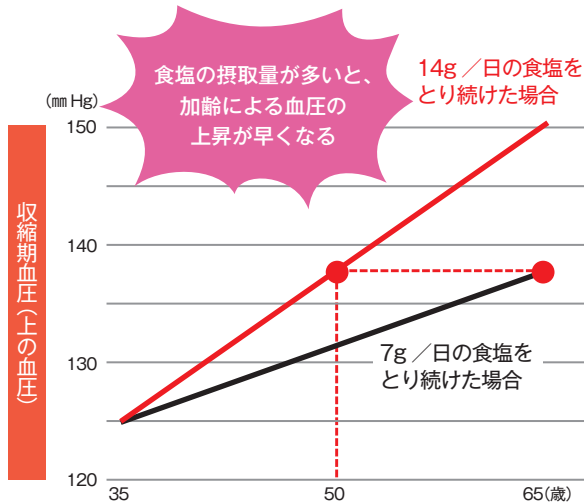
### 肥満を防ぐ食事のコツ

- ①血糖値が上がりにくい食品を中心に
- ②早食いをしない
- ③野菜から先に食べる
- ④朝食はしっかり食べる



## 食塩の摂取量と血圧の関係

1日に7gの食塩を30年間とり続けた場合と、14gの食塩をとり続けた場合の、加齢による血圧の変化を比べたグラフ。14gをとり続けた場合と7gをとり続けた場合、15歳もの差がひらいてしまう。



## 4 1日30分程度のウォーキングを

高血圧など生活習慣病の予防には有酸素・持久性・動的運動が推奨されています。きつすぎる運動をすると血圧が運動中に上がる可能性があります。1日30分程度のウォーキングも慣れてきた目安と考え、軽め、短めの運動から少しずつ上げていきましょう。



他にも気をつけたい

# 血圧 血管 のリスク

## 脂質異常症

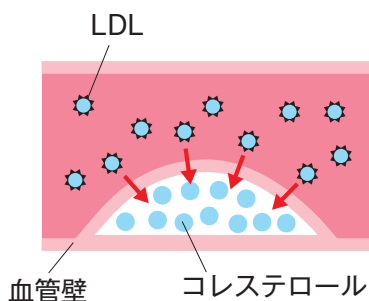
「脂質異常症」は動脈硬化に大きな影響を及ぼす要因の1つ。高血圧と同様に食事や運動などの生活習慣を改善し、健康な血管を目指しましょう。



### 脂質異常症にかかわる 3つの脂質

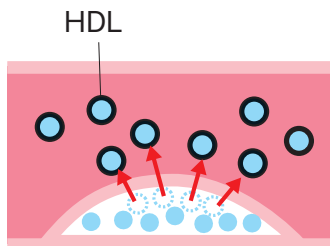
#### LDL コレステロール

本来コレステロールは、細胞膜やホルモンの材料になる体に必要な物質。ところが、偏った食事や体質などにより、血液中のLDLが増えすぎると、変性して血管壁の中に入り込んでたまり、動脈硬化を引き起こします。



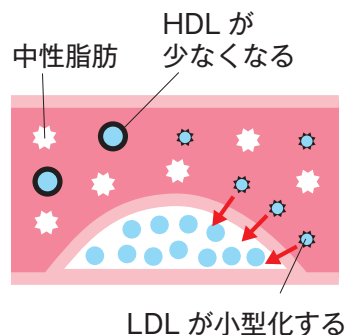
#### HDL コレステロール

細胞の中で余ったコレステロールは、HDLという粒子によって回収され、肝臓に戻されます。HDLコレステロールは、動脈硬化を防ぐ働きをするので、「善玉」と呼ばれます。



#### 中性脂肪

コレステロールとは異なる種類の脂質で、体のエネルギー源の1つ。中性脂肪が増えすぎると、LDLが小型化して血管壁の中に入り込みやすくなったり、HDLが少なくなると動脈硬化が進行しやすくなります。



check!



### 脂質異常症 の診断基準

#### LDL コレステロール

140mg/dL  
以上

境界域  
120 ~ 139mg/dL

#### HDL コレステロール

40mg/dL  
未満

#### 中性脂肪

150mg/dL  
以上

#### non-HDL コレステロール

(血液中のすべての悪玉コレステロール)

170mg/dL  
以上

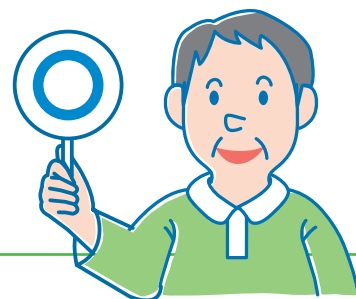
境界域  
150 ~ 169mg/dL

※数値が境界域の場合も、動脈硬化のほかの危険因子が多い人では注意が必要



# 血圧血管を健康に！ おすすめ成分

体中に張りめぐる血管。健康は血管から！ということで、日頃から積極的に摂取したいおすすめ成分をご紹介します。毎日の食事から摂取が難しい場合は健康食品を利用するのも良い方法です。



## 血圧対策に！

### GABA

血圧の上昇にはストレスも深く関わっています。GABAは野菜や果物に含まれているアミノ酸の一種で、神経伝達物質の一つです。自律神経を整え、副交感神経を優位にし、血管を拡張させ、血圧を下げる働きがあるといわれています。

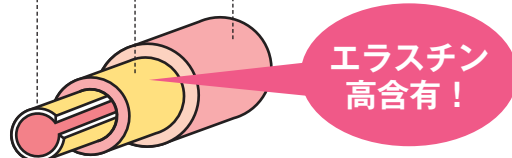
ほっと一息



### エラスチン

血管は3層から成り、内膜の内側を血液が流れています。中膜を中心に多くのエラスチンが存在し、弾性を保つ重要な働きをしています。加齢などでエラスチンが減少すると血管の弾力が失われ、高血圧のリスクが高まるといわれています。

内膜 中膜 外膜



血管の構造

## サラサラ血液を目指す！

### DHA・EPA

ドコサヘキサエン酸・エイコサペンタエン酸

青魚の油に多く含まれるオメガ-3系の多価不飽和脂肪酸。血栓をできにくくして、動脈硬化を防ぐといわれています。調理法によってはDHAやEPAが減少してしまうので、効率よく摂取するには、お刺身がベスト。健康食品を活用することもおすすめです。

調理の際に減少してしまうDHAとEPA



生魚のDHA・EPA量を100%としたとき

焼魚



約20%  
減少

揚げ物



約50%  
減少