

血圧が高い

● 血圧ってなに？

血圧とは、血液が血管の中を流れるときに血管の壁を押す圧力のことです。



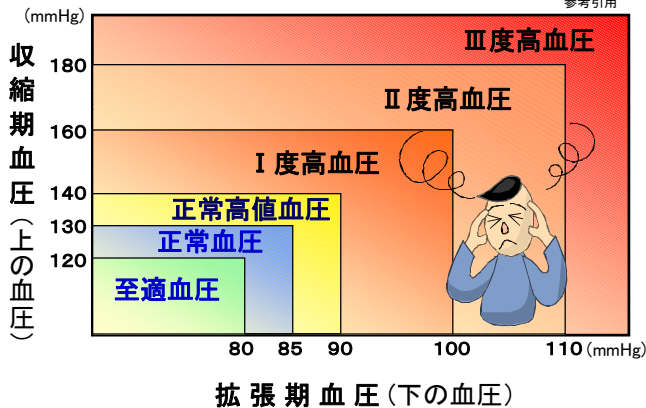
● **収縮期血圧（上の血圧）**
心臓が収縮して血液を全身に送り出したときの圧力

● **拡張期血圧（下の血圧）**
収縮した心臓がもとの状態に拡張して再び血液を取り込んだときの圧力

● あなたの血圧はどのくらい？

成人における血圧の分類

「高血圧治療ガイドライン2009」
参考引用



● 血圧が高いとなぜいけない？

血圧が高い状態が続くと、大元である心臓に負担がかかりすぎます。また血管に強い圧力が加わるため、血管が硬くなって内部に傷が付きやすくなり、動脈硬化を引き起こします。

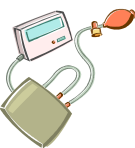
● 放っておくと？



上記のような合併症につながります。特に、脳の血管は血圧の影響を受けやすく、さらに危険が高くなります。症状がないからといって高血圧をそのままにしておくのは大変危険です。

● 血圧は変動する

血圧は1日の中でも変動します。血圧を正しく評価するには、場面を変えてくり返し測定する必要があります。自宅でも測って記録し、医師に相談しましょう。

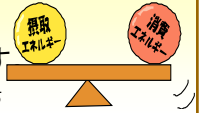


● 高血圧を予防するには？

原因となる生活習慣の見直しから...

★肥満を解消

体重を減らすと血圧は下がりやすくなります。エネルギーを摂りすぎないようにしましょう。



★体を動かそう

1日30分歩きましょう。激しい運動は避け、歩いたりサイクリングなどの比較的軽い運動がよいでしょう。

* 早期は血圧が急に上がるのですのですぐに運動をするのは危険です。



★野菜や果物を食べる

野菜や果物には、血圧を下げる作用のあるカリウムが豊富。野菜は毎食で、果物は1日100～200g程度食べましょう。

* 腎障害のある方は野菜や果物のとりすぎ、糖尿病の方は果物のとりすぎに注意を。



★塩分を控える

塩分を摂りすぎると体液が増え、それを体の外に出そうとして血圧が上がります。1日6g未満を目標に塩分を控えましょう。

減塩ポイント

- ① 塩よりレモンやポン酢を使う
- ② 香辛料や香味野菜を利用する
- ③ 干物より生の新鮮な魚を
- ④ 最後に表面に味をつける
- ⑤ 減塩タイプの醤油やソースを使う
- ⑥ 顆粒だしよりかつおぶしや昆布を使う
- ⑦ 汁物1日1杯以下に
- ⑧ 漬物や加工食品はとりすぎない
- ⑨ 麺の汁は残す
- ⑩ 外食より家で食事を

★禁煙

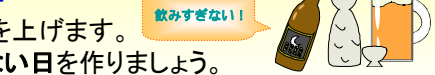
たばこのニコチンは血管を収縮させ血圧を上げます。血圧を正常に保つためには、禁煙は欠かせません。



★お酒は適量に

飲みすぎは血圧を上げます。週に2回は飲まない日を作りましょう。

* 1日の目安量(種類別)：ビール中ビン1本(500ml)・日本酒1合(180ml)・焼酎0.5合(90ml)



ウイスキー ダブル1杯(70ml)・グラスワイン2杯(220ml)