

# 「血圧高め」と言われたら？

血圧とは？…全身を巡る血液が血管の壁を押す圧力のことを言います

高血圧は自覚症状がほとんどなく、日常生活に影響がないことが多いです！！

しかし、放っておくと・・・

血管の壁が硬く、厚くなり弾力がなくなってしまう「**動脈硬化**」が進んでしまいます

そのまま放っておくと

脳梗塞・脳出血・くも膜下出血  
血管性認知症



狭心症・心筋梗塞  
心不全



腎臓病

などを引き起こし、命に関わったり、**寝たきりの生活**になってしまう恐れがあります。

## まず始めに自分の血圧を知ることが大切！！

- ・毎日できるだけ同じ時間帯、同じ条件で測定し、記録しましょう
- ・血圧を測るタイミングは朝と夜の2回の測定がおすすめ

朝：起きてトイレを済ませた後、朝食前に 夜：トイレを済ませて、寝る前に（飲酒後は避ける）



### ＜成人における血圧値の分類＞

	診察室血圧			家庭血圧		
分類	最高血圧		最低血圧	最高血圧		最低血圧
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

高血圧治療ガイドライン2019

## あてはまるものはありますか？

- 朝、顔がむくんでいる
- 夜、トイレによく行く
- 最高血圧と最低血圧の差が小さくて、最低血圧が高い



「食塩もりもり」タイプ

過剰な食塩摂取により、血液量が増え、  
血管壁に力が加わり高血圧に・・・



まず**減塩**を！！

- 血圧のばらつきが大きい
- 最高血圧と最低血圧の差が大きい（65以上）



「血管カチカチ」タイプ

動脈硬化などにより、血管が硬くなり、高血圧に・・・



まず**運動**を！！

II 度高血圧以上の方や心疾患をお持ちの方は、  
運動について、主治医に確認をしてみましょう。

# 鹿児島県の平均食塩摂取量は目標より約2g多い！！

## 1日の食塩摂取量の目安

男性7.5g未満 女性6.5g未満 日本人の食事摂取基準（2020年版）  
高血圧患者における減塩目標 6.0g未満 日本高血圧学会より

### ★減塩するためにできること★

#### ～食べるとき～

- 麺類の汁は残す  
かけうどんの場合は-2gの減塩に！
- 食塩が多いものは食べる回数を減らす  
味噌汁、漬け物、佃煮などの食べる回数を減らす  
味噌汁を1杯減らすと-1.5gの減塩に！
- 調味料を追加しない
  - ・ 食卓に調味料を置かない
  - ・ しょう油は「かける」より「つける」
  - ・ レモンや唐辛子などを使う
- 食塩量に注目  
メニューや商品に記載されている「食塩相当量」を確認。  
外食やお総菜は濃いめの味付けのこともあります。
- 野菜や果物をとる  
野菜や果物に多く含まれるカリウムには余分な食塩を体外に排出する働きがあります。  
1日の目安 野菜：350g以上  
果物：片手の平に乗るくらい

#### ～作るとき～

- 調味料に含まれる食塩量を知る  
食塩含有量が少ないものを選ぶのがオススメ。  
例) 減塩しょうゆ、減塩みそ  
ケッチャップ、マヨネーズなど
- 天然の食品を活用する  
昆布やカツオなどのだしを利用することで、少ない食塩量でおいしい料理が作れます。
- 旬の食材を選ぶ  
旬の食材には素材のうま味があるため味付けを控えめにすることができます。  
例) 春：さわら・たけのこ  
夏：いわし・トマト・なす・ピーマン  
秋：さけ・さば・しめじ  
冬：ぶり・小松菜・大根・ほうれん草 など
- 酸味・香辛料の利用  
酸味や香辛料を使うことで薄味の物足りなさを補ってくれます。



#### 食品に含まれている食塩量

梅干し1個  
2.2g



ハム1枚  
0.3g



パン6枚切り1枚  
0.8g



うどん1杯  
5~6g



ラーメン1杯  
8g



カツ丼1杯  
3~4g



みそ汁1杯  
1.5g



## その他にも・・・

### ★お酒は適量に

飲酒量が多いと、血管が収縮してしまい血圧が上がってしまいます。  
1日1合未満・週に2回は休肝日を設けましょう。



### ★肥満の解消

内臓脂肪には血圧を上げる作用があり、減塩しても血圧コントロールが難しくなります。

### ★適度な運動を

運動をすることで交感神経の働きが低下して血管が拡張し、血圧を下げてくれます。

JA・JA共済連も健診活動に助成しています。

鹿児島厚生連病院 健康管理センター

### ★禁煙を

たばこは血圧を上げるだけでなく動脈硬化も進めてしまいます。

