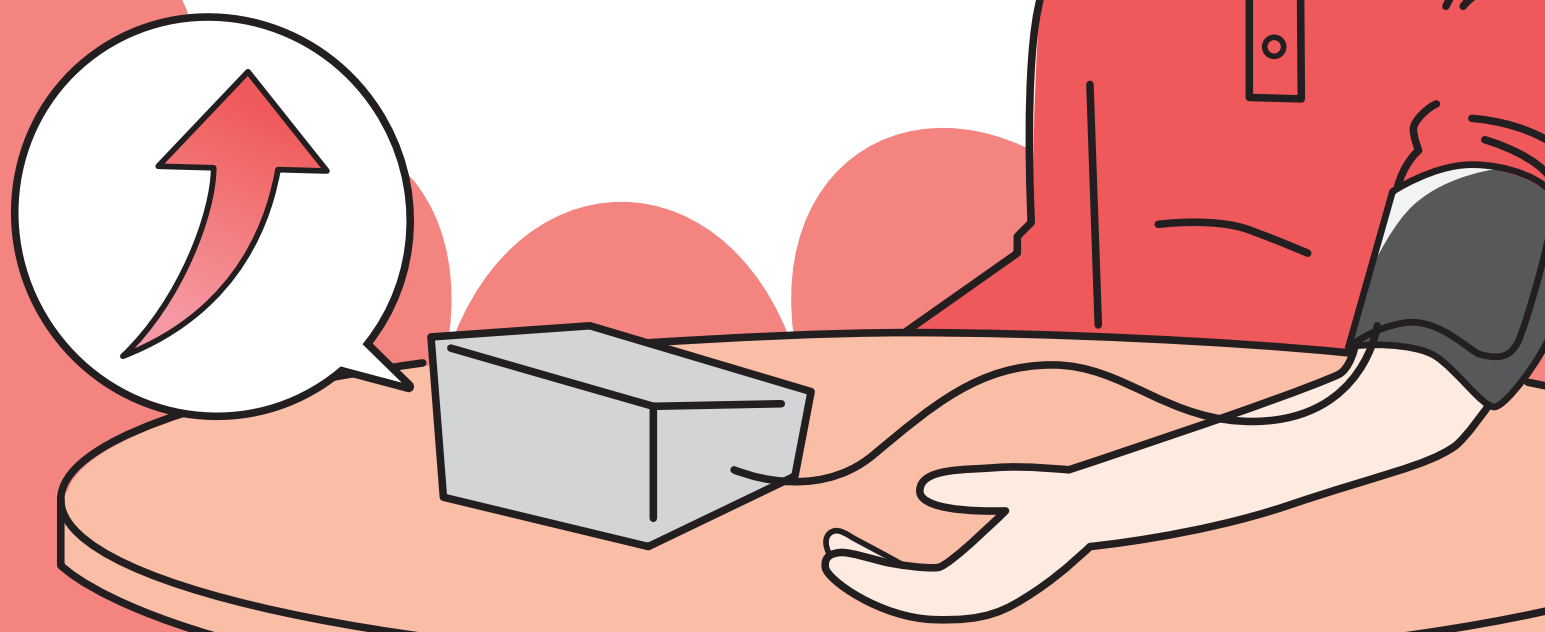


高血圧は 脳卒中・心疾患 の最大の危険因子です

ほうっておかないで!

高血圧



高血圧 = サイレントキラー!?

適切な血圧コントロールのためには、減塩や減量などの生活習慣の見直し
が欠かせません。高血圧は自覚症状も少なく、生活習慣を変えて、継続する
ことは容易ではありませんが、高血圧にならないよう注意しましょう。既に
高血圧と診断された方も血圧を正常に保つことが大切です。

 愛知県

あなたは気づかず放置していませんか？

高血圧症を知ろう



高血圧はほとんどの人が自覚症状がなく、そのまま進行すると脳や心臓の血管が動脈硬化を起こし、突然**心筋梗塞**、**脳出血**や**脳梗塞**を発症します。

高血圧の主な原因

●本態性高血圧症

遺伝的な因子や生活習慣※などの環境因子が関与します。高血圧症全体の**9割**を占めます。中年以降にみられ、**親が高血圧の場合**に起こりやすくなります。

※生活習慣：肥満、運動不足、野菜や果物の摂取不足、喫煙、過剰飲酒、精神的ストレス、自律神経の調節異常

●二次性高血圧症

血圧上昇の原因となる**病気**がある場合をいいます（腎動脈狭窄、原発性アルドステロン症、褐色細胞腫、睡眠時無呼吸症候群など）。

血圧の分類



●仮面高血圧

健康診断や診察の時は**140/90mmHg**未満であるのに、家庭や職場での血圧が**135/85mmHg**を超える方。**喫煙者**、**身体的活動度の高い人**、**精神的ストレスの高い人**、**アルコール多飲者**に多く見られます。

※治療が必要な場合があります

●白衣高血圧

家庭や職場では**135/85mmHg**未満であるのに、医師や看護師などの医療関係者がいる病院やクリニックにおいてのみ緊張し**140/90mmHg**を超える方。



高血圧だとどうしてよくないのか？

高血圧の危険性



血管を流れる血液の圧力が高くなると、常に血管に刺激がかかり、**血管が傷みやすくなる**ことが、**大きな問題**です。

血液は心臓から全身へ栄養を届けます。

健診では、腕の血管(動脈)の血圧を測定します。動脈はより細い血管へと枝分かれしていくため、動脈の血圧が高いことによって、その先の脳や心臓の血管(細動脈)に血液が勢いよく流れることとなり、傷つきやすくなります。

血管の太さイメージ

心臓からすぐの血管 2.5cm



500円玉大の太さ

腕の血管 5~8mm



鉛筆の太さ

細動脈 0.2~0.5mm



シャープペンの太さ

毛細血管



髪の毛

血圧の基礎知識

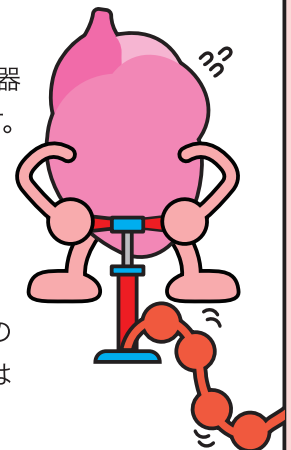
Q1 血圧って？

血圧とは、心臓から送り出された血液が動脈の内壁を押す圧力のことです。

血圧は、**心臓の収縮力**、**循環血液量**、**血管の弾力性**の3つの要因により変化し、臓器や神経系から分泌される物質(ノルアドレナリン等)など多くの因子によって増減します。

Q2 血圧の数値ってどれくらい変動するの？

血圧は**常に変動**し、日中は高く、夜間・睡眠中は低くなる日内変動があり、通常1日の変化量は**30mmHg**以上です。また、夏は低く、冬は高くなる季節変動もあり、冬には脳卒中や心筋梗塞が多発します。



Q3 上の血圧と下の血圧って？

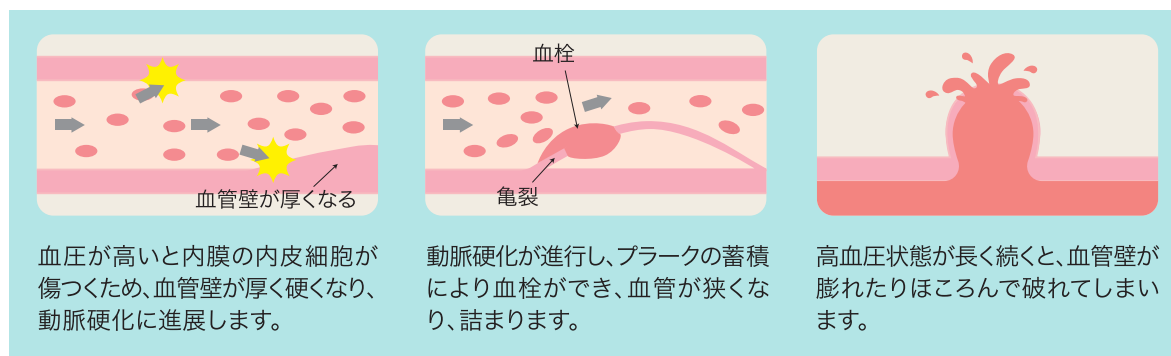
心臓は、収縮と拡張を繰り返して血液を送り出すので、血圧はそれに応じて上がったたり下がったりします。最高に達した時の値が**収縮期血圧(上の血圧)**、最低に達した時の値が**拡張期血圧(下の血圧)**であり、両者の差を脈圧と呼び、加齢や動脈硬化により大きくなります。一般的に男性で**55歳**、女性で**60歳**以降に拡張期血圧は低下します。

高血圧症と生活習慣病の関係

高血圧と動脈硬化

血管の壁は本来弾力性がありますが、高血圧状態が長く続くと血管はいつも張りつめた状態におかれ、次第に厚く硬くなります。これが高血圧による**動脈硬化**で、この動脈硬化は大血管にも小血管にも起こり、脳出血や脳梗塞、大動脈瘤、腎硬化症、心筋梗塞、眼底出血などの原因となります。また、心臓は高い血圧にうち勝つために負担が増し、心臓肥大が起こり、心不全に進展します。

血管の構造は3層構造(内膜・中膜・外膜)で、内膜の内皮細胞が傷ついた状態が続くと**動脈硬化**に進展する可能性が高まります。血圧が高いと内皮細胞が傷つくため、血圧のコントロールが不十分だと絶えず傷をつけている状態となります。



高血圧がリスクとなる循環器病

高血圧に喫煙、糖尿病、脂質異常症、慢性腎臓病などが重なると、**脳卒中**、**心臓病**のリスクが上昇します。発症した場合にはその進行を抑制することが大切です。

脳卒中

脳梗塞・脳出血・くも膜下出血

脳の血管の特徴

脳動脈・穿通枝の太さは**0.2mm**
急に曲がったり、Uターンするところがある。
太い血管から急に細い血管になる。

脳動脈・皮質枝の血管の特徴

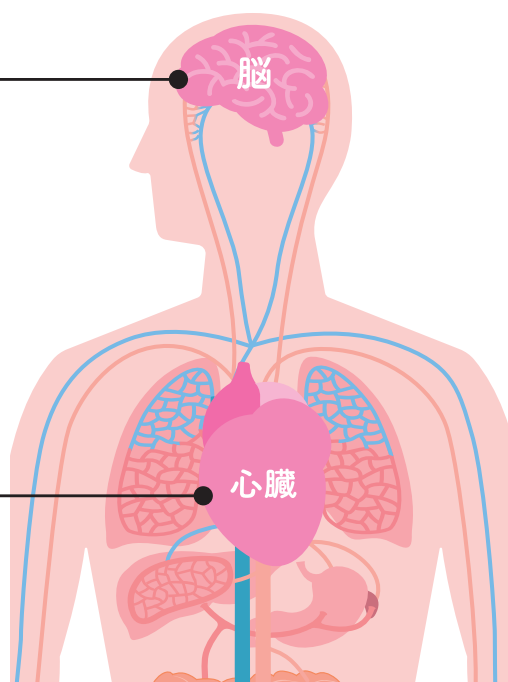
脳動脈・皮質枝の太さは**2~3mm**
心臓の血管と似た特徴。

心臓病

狭心症・心筋梗塞・心房細動・心不全

心臓の血管の特徴

太い血管から、急に細い血管になる。
大動脈(約25mm) → **冠動脈(3mm)** → 動脈枝

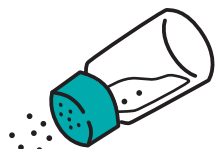


高血圧の原因は生活習慣

こんな生活、していませんか？



食生活

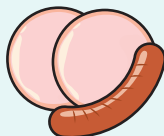


食塩の摂りすぎ

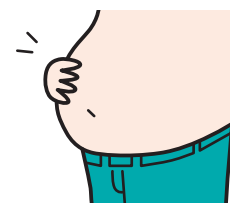
食塩を摂りすぎると、体内では塩分濃度を一定に保つために水分が蓄積し、そのために血液量が増加し血圧が上昇します。

食塩の多い食品例

- 加工食品
(カップ麺、ハム・ソーセージなど)



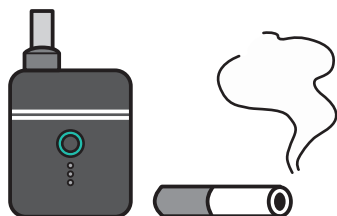
- 外食・中食
(天丼、コンビニ弁当など)



食べ過ぎと肥満

食べ過ぎによる食塩の摂りすぎにより、循環血液量が増加し血圧が上昇します。肥満による内臓脂肪の過剰な蓄積も血圧を上昇させます。

喫煙



ニコチンの交感神経への刺激により血管が収縮、心拍数が増加、心筋の収縮力が増加し、血圧が上昇します。

睡眠不足



睡眠不足は交感神経が優位となり、血管が収縮し血圧が上昇します。睡眠不足が慢性化すると高血圧の発症リスクが上がります。

過度の飲酒



飲酒者は非飲酒者に比べて高血圧の発症率が高くなります。



血圧の上昇

日常生活から気をつけること

食生活

★ 食塩は控えめにしよう

- ・1gの減塩により収縮期血圧は、高血圧者で1mmHg、非高血圧者で0.5mmHg低下します。
- ・目標量は、7g/日未満です。(20歳以上男性7.5g/日未満、20歳以上女性6.5g/日未満)
- ・高血圧や慢性腎臓病の治療中の方の目標量は、6g/日未満です。
- ・市販の食品を選ぶ時は、栄養成分表示に記載されている食塩相当量などを参考にしましょう。

減塩のコツの例



★ 野菜をたくさん、果物を適度に摂ろう

- ・野菜や果物に多く含まれるカリウムは、塩分(ナトリウム)を排出し、血圧を下げる作用があるとされています。
 - ・カリウムは、豆類や芋類、肉・魚類、野菜、果物など多くの食品に含まれますが、味付け調理をする場合は調味料の量に気を付けましょう。
 - ・カリウムは、ゆでたりすると水に溶けだす性質があるので、生でも食べることができる野菜や果物を利用しましょう。
- ※腎臓の機能が低下している方は、カリウムの排泄が十分にできないことがありますのでご注意ください。

喫煙・飲酒

★ 喫煙は避けよう

- ・第一に禁煙。
- ・受動喫煙を避けましょう。

★ 健康に配慮した飲酒を心がけよう

- ・少量であっても、高血圧の発症リスクを高めます。
- ・自分の飲酒量を把握し自身の状態に応じた飲酒により、飲酒によって生じるリスクを減らしましょう。

運動・身体活動

★ 普段の生活の運動を見直そう

- ・一日に平均1,000歩多めに歩くことにより収縮期血圧が1～2.5mmHg低下します。
 - ・歩行または同等以上の身体活動を1日計60分以上(1日8,000歩以上)行いましょう。
 - ・息が弾み汗をかく程度の定期的な運動を1日60分以上行いましょう。
(運動例:ラジオ体操、ボウリング、社交ダンス、ピラティス、ゴルフ)
 - ・筋力トレーニングを週に2～3日行いましょう。
(ストレッチなどの低強度から開始し、体力やその日の体調に合わせ、少しずつ負荷を高める)
- ※血圧が高めの方は、血圧測定も一緒に行い、安静時に180mmHg/110mmHgを超える場合は運動を控えましょう。

日常生活の各場面で取り入れられる習慣



仕事

- ・座っている時間を減らす。
- ・仕事のすきま時間に体操する。
- ・遠いお手洗いを使用する。
- ・階段を利用する。



移動

- ・移動手段に公共交通機関を利用し、電車やバスは立って乗車する。
- ・買い物の移動を徒歩にする。



家庭

- ・家事を積極的に行う。
- ・こどもの通園に徒歩を取り入れる。
- ・日常に散歩を取り入れる。

肥満

★ 体重測定を習慣にして、肥満を予防または改善しよう

- ・体重を1kg減量すると血圧が約2mmHg減少します。
- ・生活習慣を見直して太りすぎを避けましょう。
適正体重BMI(体重kg÷(身長m×身長m)):18.5以上25kg/m²未満
(65歳以上はBMI20以上25kg/m²未満)

高血圧を見逃さないために

血圧を測りましょう

● 朝と夜の1日2回、座って測定しましょう。

- 朝** 起床後1時間以内、排尿後、食前・服薬前、1～2分の安静後に測定。
- 夜** 就寝前、1～2分の安静後、入浴や飲食の直後は避けること。
- 部屋** 静かで、過ごしやすい温度
- 姿勢** 椅子に足を組まずに腰掛け、カフの高さと心臓の高さを合わせる。
- 測定前** たばこを吸わない、飲酒しない、カフェインを摂らない。
- 測定中** 話をしない、力を入れたり動いたりしない。
- 記録** 原則として2回測って、すべてを記録する。血圧値は朝と夜の平均をとる。



毎年健診を受けましょう

● 1年に1回は健診を受けましょう。

要精密検査、要治療と判定された方は、なるべく早く医療機関を受診しましょう。健診や人間ドックを受けて、早期発見することが大切です。

● 放っておかず、医師に相談しましょう。

高血圧は自覚症状が少ないですが、**120/80mmHg**を超えて血圧が高くなるほど脳卒中、心臓病、慢性腎臓病などの罹患リスク、死亡リスクは高くなります。『日常生活から気をつけること』を実践して発症・進行を予防しましょう。加齢とともに血圧は上昇します。普段から家庭で血圧を測定するようにしましょう。健診で指摘を受けた方は、**放置しないで医師に相談**しましょう。

愛知県の健診結果
(2021年度特定健康診査)

40~74歳のうち
男性 約**30%**
女性 約**20%**が

130/80mmHgを超えています(治療中は除く)



健康マイレージ連携アプリ



日々の健康づくりに取り組むことで「あいち健康マイレージ」のポイントが貯まる、健康づくり支援アプリです。一定のポイントが貯まると、愛知県内の協力店でサービス(特典)が受けられる健康づくり応援カード「MyCa(まいか)」が取得・表示できます。

詳しくは
「あいち健康プラス」のHPへ

あいち健康プラス



アプリを
ダウンロード

あいち健康プラス
iPhone版



あいち健康プラス
Android版



cookpad
あいち健康チャレンジ
公式キッチン
(野菜レシピの情報提供)

