

高血圧 の危険がある人へ

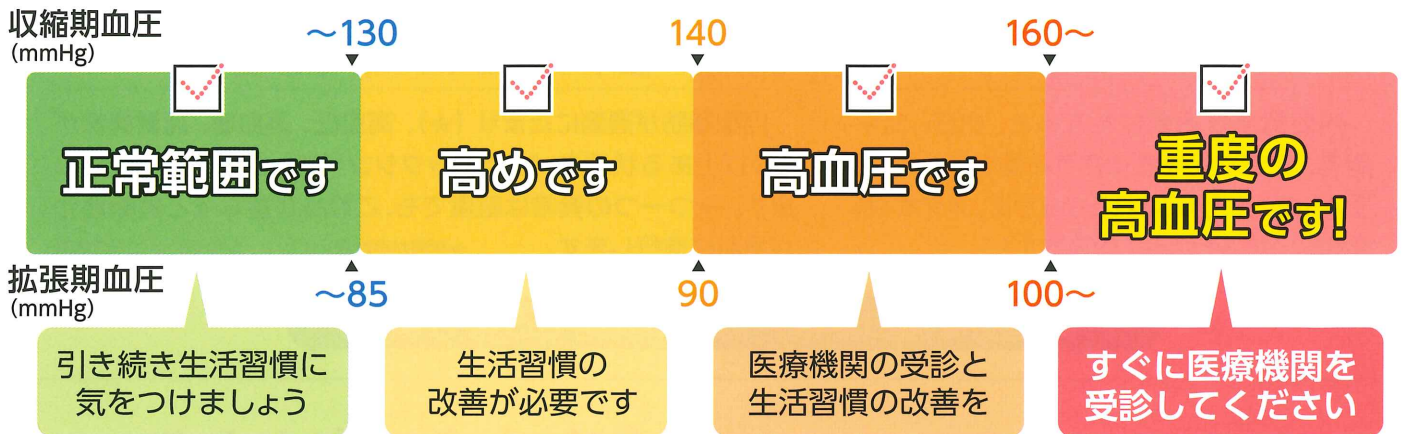
監修：帝京大学臨床研究センターセンター長
寺本内科・歯科クリニック内科院長 寺本民生

血圧とは、心臓から全身に血液が送り出されるときや、迎え入れるときに血管にかかる圧力のことです。それぞれ収縮期血圧(最大血圧)、拡張期血圧(最小血圧)といいます。**高血圧**は、慢性的に動脈に強い圧力がかかっている状態です。

健診結果を
チェック!

あなたの健診結果が意味していることは?

収縮期血圧 140mmHg 以上、拡張期血圧 90mmHg 以上の
どちらか1つでもあてはまれば高血圧です。



出典：標準的な健診・保健指導プログラム【平成30年度版】(厚生労働省)

このまま高血圧を放っておくと?

血管がボロボロになる動脈硬化が進行します!!

このままだと次のような病気になる可能性が高いです。

脳卒中

脳こゝろの血管がつまる脳梗塞や、
脳こゝろの血管が破れる脳出血が起こる。



高血圧は
脳卒中の原因
第1位です

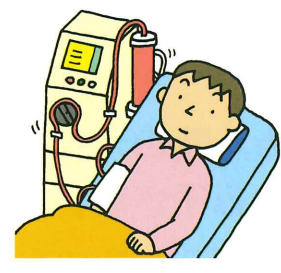
心臓病

心臓の血管がつまり、
狭心症や心筋梗塞が起こる。



慢性腎臓病(CKD) など

腎臓の機能が低下し、
人工透析が必要になる場合も。



その結果、障害が残ったり、寝たきりや死亡に...

高血圧
だった人は

次のチェックのうち1つでもあてはまる人は
肥満が高血圧の原因である可能性があります。

1つでも
あてはまる人は
「肥満」かそれに
相当します

まずは
チェック!

- 腹囲 85cm以上 (男性) 90cm以上 (女性) である
- BMI 25 以上である
- 20歳の頃から10kg以上体重が増えている



1つでも
あてはまる人は

体重を**3%**減らしてみましよう

太っていると、なぜ危険?

内臓脂肪が過剰にたまると、血圧、血中脂質、血糖などを悪化させる働きをもつ「悪玉ホルモン」が分泌されるからです。メタボ(右参照)になるとさらに危険です!!

心臓病・脳卒中などのリスクも激増!

内臓脂肪が過剰にたまり(★)、高血圧、高血糖、脂質異常が2つ以上ある状態を**メタボリックシンドローム(メタボ)**といいます。一つ一つの異常は軽度でも、これらが重なると動脈硬化が急激に進行します。★腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上の状態

内臓脂肪を減らせば、個々の異常も改善します。

高血圧を改善するために**減塩**を心がけよう

目標 食塩の摂取量を1日6g未満にしよう

出典：日本人の食事摂取基準 2020(厚生労働省)

1 塩辛いものを食べすぎない

例



2 めん類の汁は 飲み干さない

ラーメン一杯の汁に含まれている塩分量は約4.2gになります。



3 栄養成分表示をチェックしよう

市販の総菜やインスタント食品を食べる際は栄養成分表示を見ることで食塩量を確認することができます。

栄養成分表示

エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
食塩相当量	〇〇g

食塩は「食塩相当量」または「ナトリウム」で表示されています。

ナトリウム表示を食塩相当量に変換するためには…

$$\text{ナトリウム (mg)} \times 2.54 \div 1,000 = \text{食塩相当量 (g)}$$