

からだにいいこと、もっと。

| 今日からはじめる未病予防 |

からだPlus



あなたの血圧はどうですか？



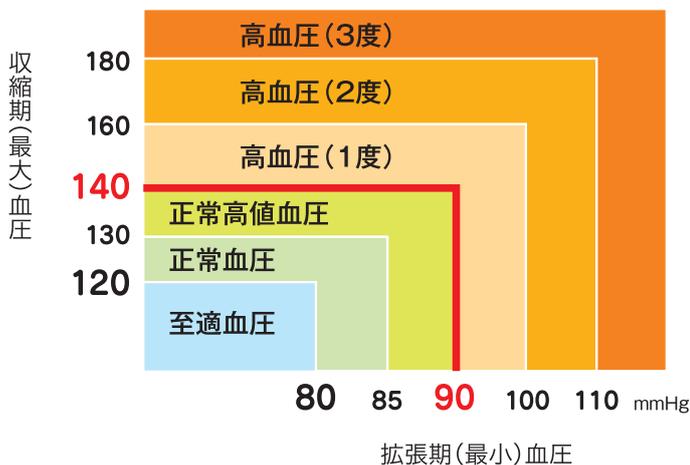
あなたの**血圧**はどうですか？

血圧とは、心臓から送り出された血液が血管の壁を内側から押す力のことです。自覚症状がないことも多いですが、高血圧をそのままにしておくと、脳卒中、心筋梗塞、慢性腎臓病などの引き金となります。高血圧は、年齢、遺伝的要因だけではなく、食生活、生活習慣にも左右されます。



高血圧の分類(成人)

診察時血圧で、収縮期血圧140mmHg 以上または拡張期血圧90mmHg 以上の場合、高血圧の分類となります。



降圧目標値

高血圧治療では年齢や病歴などによって、目標値が異なります。詳しくはかかりつけ医師にご相談下さい。

若年者・中年者	140/90mmHg未満 (135/85mmHg未満)
75歳以上	140-150/90mmHg未満 (145/85mmHg未満)
糖尿病患者 慢性腎臓病患者	130/80mmHg未満 (125/75mmHg未満)
脳血管障害患者 冠動脈疾患患者	140/90mmHg未満 (135/85mmHg未満)

※分類・目標値ともに診察室血圧値の場合
()の数値は家庭血圧目標値

参考:高血圧治療ガイドライン2014年版(日本高血圧学会)

血圧を確認する方法は、診察時に測る「診察室血圧」、自宅で測る「家庭血圧」があります。病院に行くと血圧が普段より上がることが多いため、「家庭血圧」は「診察室血圧」より低くなっています。最近の研究で、脳卒中や心筋梗塞の発症を予測する方法として、「家庭血圧」が重要視されています。

測定時の条件

- カフ(腕帯)は心臓と同じ高さ
- 厚手の服は脱ぐ
(薄いシャツ1枚程度はそのまま)



朝

起床1時間以内

(排尿後、朝の服薬前、朝食前、
座位1~2分安静後)



夜

就寝前

(座位1~2分安静後)

- 座った状態で1~2分安静にしてから測定
- 2回測定し、その平均値をとる

家庭での血圧測定は、普段の健康状態を把握する上でとても有意義です。日々の変化を正確に記録するために、毎日同じ時刻にリラックスした状態で測定しましょう。

家庭で血圧を測るときは

あなたの**血圧**はどうですか？

血圧にやさしい生活

高血圧の予防と改善のために
あなたの生活習慣を見直してみましょう。

肥満の解消

肥満は血圧に影響しますので、体格指数(BMI)を確認して適正体重を目指しましょう。



$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

BMI 18.5～24は適正体重。25以上は肥満です。

例：体重70kg 身長160cmの方の場合
体重70÷身長1.6÷身長1.6=27.3→「肥満」

運動を習慣化する

- ・1日の合計が30分以上になる有酸素運動を行うと体重や体脂肪も減りやすくなります。(例えば通勤時間に15分間ずつ2回歩く)
- ・ストレッチは、血流を改善します。息を止めず、20秒くらいゆっくりと伸ばすようにしましょう。



*安全に運動をするためには、かかりつけ医師に相談してから行いましょう。また、血圧測定をしてから行いましょう。

減塩の工夫

食塩の過剰摂取は高血圧の原因となります。高血圧の予防には1日男性8g女性7g未満、治療中の方は1日6g未満が適量です。



実践例

- 漬物、塩辛などの塩蔵品、佃煮などを減らす。
- 麺類の汁は全部飲まない。
- 酢やレモンなどの酸味を利用する。
- 減塩しょうゆ、減塩だしなど減塩調味料を利用する。



バランスのとれた食生活を心がける

- ・主食、主菜、副菜をとる事が大切です。
- ・野菜に多く含まれるミネラルには、血圧を調整する働きもありますので毎食に1～2皿食べるようにしましょう。



アルコール、たばこを減らす

- ・長期にわたる飲酒や、大量飲酒は高血圧を引き起こします。1日の目安量は、男性でおおよそ日本酒1合、ビール500ml、ワイン2杯弱以下、女性はその半分以下です。
- ・喫煙により血圧は上昇します。また、癌や脳卒中のリスクを高めます。



減塩レシピ



にんじんサラダ

ナッツの香ばしさとレモンの酸味で、うす味でも美味しくいただける1品です。お好みでナッツの種類を変えたり、具をアレンジすると、違った味わいが楽しめます。

(写真のアレンジ例は、つくり方の下をご覧ください)

ひとり分あたりの栄養価

77 kcal

塩分 0.3 g

たんぱく質0.9g
脂質6.2g
炭水化物4.7g

●材料(2人分)

- ・にんじん……………1/4本(50g) <A>
- ・アーモンド……………8g
- ・アーモンド……………小さじ1
- ・オリーブ油……………小さじ2
- ・塩……………0.5g
- ・パセリ……………少々
- ・こしょう……………少々
- ・砂糖……………小さじ1

●つくり方

- ①にんじんは皮をむいて千切りにします。アーモンドは、あらかじめじん切りにします。
- ②<A>の調味料を混ぜ合わせ、砂糖がとけたらオリーブ油を入れてさらに混ぜます。
- ③ボウルに②、にんじん、アーモンドを入れて混ぜ合わせます。
- ④器に盛りつけ、パセリを添えてできあがり。

アレンジ

1

アーモンドをクルミにかえて、あらく刻んだレーズン(5g/1人分)をプラス【写真左】

【1人分の栄養価】 エネルギー94kcal 塩分0.3g

アレンジ

2

角切りにしたクリームチーズ(5g/1人分)をプラス【写真右】

【1人分の栄養価】 エネルギー93kcal 塩分0.3g