

生活習慣病対策シリーズ②

高血圧

血圧とは、血液を全身に行きわたらせるために心臓や血管にかかる圧力のことです。よくいわれる上の血圧、下の血圧というのは、最大血圧、最小血圧で、最大血圧は心臓が収縮したときの収縮期血圧、最小血圧は心臓が拡張したときの拡張期血圧をいいます。その収縮期血圧が140mmHg以上、拡張期血圧が90mmHg、両方を満たす場合はもちろんのこと、どちらか一方だけがあてはまっても、高血圧症といえます(下記参照)。

高血圧では、全身に酸素や栄養が十分送れなかったり、脳、心臓、腎臓に障害がでたりします。日本人に痴呆や寝たきりが多いのも、脳血管疾患が欧米に比べてきわめて多い点にあり、その主な原因は高血圧にあります。

自分の血圧が正常か異常かを知って、適切に対処することは、健康な生活を送るうえで非常に重要なことです。



監修
光洋精工(株) 国分事業場 産業医
中西 一絵 先生

あてはまると、ありませんか?

高血圧症の大半は、これといった自覚症状がなく、特有な症状もないのが特徴です。あなたの背後に高血圧症が忍び寄っていないか、次のチェック表でチェックしてみましょう。

16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
いつも疲れ気味	たばこがやめられない	家族に血圧の高い人がいる	太っている	運動不足を感じる	毎晩酒を飲む	ストレッチが多い	肩こりがする	胸が痛むことがある	目の前に何かちらちらする	頭が重い、頭が痛い	動悸息切れがする	半身に力が入らない	足のどちらかを触ると冷たい	めまいや耳鳴りがする	歩きつづけると足が痛み、休むと治る

全体で3つ以上、または1~8に1つでもチェックのついた人は、血圧を測定したうえで医師と相談して対策を立てましょう。

高血圧は全身に怖い合併症を引き起こします

眼底出血

高血圧は目の血管にも変化をもたらす。高い圧力によって、血管の壁が破れ出血(眼底出血)。また、動脈が細くなりあげくには閉塞して失明に。

脳血管障害

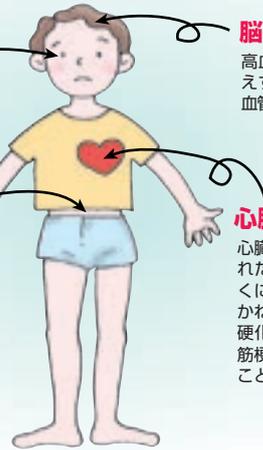
高血圧が続くと、動脈壁に絶えず高い圧力がかかって、脳血管が破れ、脳出血を起こす。

心臓病

心臓に無理がかかり、拍動が乱れたり肥大を起こしたり、あげくに心不全といったことになりかねない。また、冠動脈に動脈硬化が起これば、狭心症から心筋梗塞を起こし命の危険を招くことに。

腎臓病

いつも高い血圧がかかっていると、細い血管の集まりである腎臓に大きな負担がかかり、それによって、腎臓が硬く縮み、たんぱく尿がでて腎不全を起こす。



血圧をあげない ライフスタイル

① 塩分をとり過ぎない：普通塩分摂取の目安は1日10g以下ですが、高血圧と診断された場合は、1日7gが望ましい量です。



② エネルギーをとり過ぎない：エネルギーの過剰は肥満や動脈硬化を招き、血圧を高めます。



③ アルコールを飲みすぎない：適度の飲酒は構いません。目安は日本酒換算で1日2合以下。



④ 精神的ストレスをためない：ストレスにさらされると血圧は下がりにません。趣味やレジャーを楽しんだり、入浴方法を工夫するなどしてみまじょう。



⑤ たばこを吸わない：たばこは厳禁!

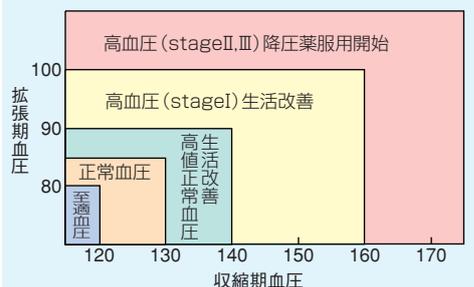


⑥ 寒冷な環境をさける：急激な気温低下は血管を収縮させます。冬の外出時や入浴時の対策を。



⑦ 運動不足解消：毎日の継続的な運動は血圧を下げ、太りすぎを解消します。

アメリカ合同委員会第6次報告(JNC-VI) 指針による血圧分類と治療指針



食生活の改善で高血圧を防ぐ

高血圧症の原因の多くは、遺伝と環境因子の相互作用によります。このこととは、日常の生活習慣に注意し、うまくコントロールしていれば、高血圧を防げるということです。その中心になるのは、やはり食習慣です。高血圧を予防する、あるいは血圧を下げるにはどのような食習慣を身につければよいのか、みていきましょ。

1 減塩ブルメが改善へのスタート

なぜ、減塩が必要なの?...食塩の主成分であるナトリウムは血圧を上げるからです。塩(1g)を他の調味料に換算すると

しょうゆ



小さじ1杯



みそ



小さじ2杯



ウスターソース



小さじ2杯



減塩でもおいしい7つの料理テクニック

1 自然塩を使おう



2 新鮮な旬の材料を使う



3 しっかり濃い目のだしをとって



4 具たくさんのみそ汁とスープ



5 しょうゆの代わりにレモンやお酢を



6 香味野菜、香辛料を上手に使おう



7 しょうゆ、ソースは材料にかけない



カリウム



パセリ、ほうれん草、枝豆、里芋、海藻類

ビタミンC



ブロッコリー、菜の花、レモン、いちご

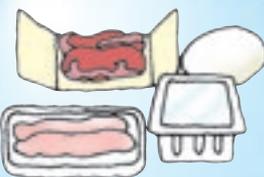
カルシウム



小魚、焼き豆腐、小松菜、チーズ

高血圧の人が積極的にとりたい食べ物

たんぱく質



マグロ、かつお、鶏ササミ、牛もも肉、たまご、豆腐

食物繊維



ごぼう、おから、しろいんげん

2 その他の食習慣改善ポイント

- ① 動物性脂肪は控えて
- ② ゆっくり楽しく食べましょ
- ③ 腹7分目
- ④ 自分で料理してみよう
- ⑤ 体によい油(ごま油、しそ油などの植物油や青背の魚の油分)を使おう
- ⑥ 野菜、海藻、果物を毎日とる
- ⑦ たんぱく質をバランスよくとる