

こう けつ あつ 高 血 圧



高血圧は、喫煙と並んで、日本人の生活習慣病死亡に最も大きく影響する要因です。もし高血圧が完全に予防できれば、年間10万人以上の人死亡せずすむと推計されています。高血圧自体は、過去数十年で大きく減少しましたが、今なお20歳以上の国民のおよそ二人に一人は高血圧です。

高血圧の原因

高血圧には本態性高血圧と二次性高血圧とがあります。二次性高血圧は、甲状腺や副腎などの病気があり、それが原因で高血圧を起こすものをいいます。睡眠時無呼吸症候群でも二次性高血圧を合併します。それに対し、日本人の大部分の高血圧は、それらの原因のない、本態性高血圧です。本態性高血圧は、食塩の過剰摂取、肥満、飲酒、運動不足、ストレスや、遺伝的体質などが組み合わさって起こると考えられています。なかでも、日本人にとって重要なのは、食塩の過剰摂取です。



高血圧の基準

診察室血圧の分類 (mmHg)

	収縮期血圧 (最高血圧)	かつ	拡張期血圧 (最低血圧)
正常血圧	<120	かつ	<80
正常 高値血圧	120-129	かつ	<80
高値血圧	130-139	かつ/または	80-89
高血圧	≥140	かつ/または	≥90

家庭血圧の分類 (mmHg)

	収縮期血圧 (最高血圧)	かつ	拡張期血圧 (最低血圧)
正常血圧	<115	かつ	<75
正常 高値血圧	115-124	かつ	<75
高値血圧	125-134	かつ/または	75-84
高血圧	≥135	かつ/または	≥85

高血圧の予防

高血圧の予防に欠かせないのは、食塩摂取量の制限です。食塩摂取の目標は、「健康日本21（第三次）」の目標値は7g未満、「日本人の食事摂取基準（2020年版）」の目標量では、成人男性で7.5g未満、成人女性で6.5g未満とされています。また、日本高血圧学会は、高血圧患者における減塩目標を1日6g未満にすることを強く推奨しています。

減塩に有効な食行動の例「減塩のコツ」

1. 漬け物は控える	自家製浅漬けにして、少量に
2. 麺類の汁は残す	全部残せば2〜3gは減塩できる
3. 新鮮な食材を用いる	食材の持ち味で薄味の調理
4. 具だくさんのみそ汁にする	同じ味付けでも減塩できる
5. むやみに調味料を使わない	味付けを確かめて使う
6. 低ナトリウムの調味料をつかう	酢・ケチャップ・マヨネーズ・ドレッシングを上手に利用する
7. 香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用する	こしょう・七味・しょうが・かんきつ類の酸味を組み合わせる
8. 外食や加工食品を控える	目に見えない食塩が多く含まれているため塩干物にも注意する

お元気で すか？

9月



坂出市
愛育会